

2020
April

いつでも・どこでも・だれでも楽しむことを目的とした町民皆スポーツの実践と地域の活性化

Sports Center News

発行：教育委員会
社会教育課
スポーツ振興係
担当：上野
問合せ：スポーツセンター
電話：5-6856

スポトレコース1 「 AED 救命入門セミナー 」のご案内

スポーツ少年団活動に参加する子供たちや、成人のスポーツ活動中における緊急時の他、日常生活での思いがけない事故に遭遇した場合の救命方法を学びます。受講者には受講証を発行します。

日時：4月13日（月）18時～21時までの3時間

場所：スポーツセンター2階柔剣道場

内容：緊急時における救命方法の学習

（受講者には受講証を発行します）

対象：一般町民

参加費：無料

申込：4月10日（金）まで

主催：教育委員会社会教育課スポーツ振興係

共催：知内町スポーツ推進委員会

協力：知内消防署

知内町体育協会、知内町スポーツ少年団本部



青少年スポーツの推進 「 スポーツ少年団員募集 」

知内町スポーツ少年団本部から、今年度のスポーツ少年団員の募集を行います。本町では現在9団体が活動し、全道や全国で活躍しております。詳しくは、スポーツセンターまでお問合せください。



- 1 空手道少年団
- 2 柔道少年団
- 3 陸上クラブ
- 4 野球少年団
- 5 サッカー少年団
- 6 スキー少年団
- 7 バドミントン少年団
- 8 バレーボールクラブ
- 9 ミニバスケットボール少年団

少年団活動は、規則正しい生活習慣の定着、運動習慣の定着のほか、自尊心や共感性、学習意欲、人間関係能力等の育みにとても効果的と考えられております

「 令和2年度各スポーツ施設オープン 」のご案内

皆様にご利用いただいております各スポーツ施設をオープンいたします。健康づくりや町民交流等にご利用ください。

- ・ 4月 5日 パークゴルフ場オープン
- ・ 4月18日 第一町民グラウンド大型遊具オープン
- ・ 5月 2日 キャンプ場オープン
- ・ 5月19日 第一町民プールオープン



第5回しりうち全町運動日「チャレンジデー2020」のご案内

今年度も知内町としてチャレンジデーに参加することとなりました。全町での取り組みです。皆様のご参加をお願いいたします。

日 時：5月27日（水）6時30分～

内 容：町内会対抗ラジオ体操、自宅前の軽清掃等(予定)

場 所：各町内会館等

相 手：青森県田子町（人口5, 394人）

対 象：全町民

参加費：無料



詳しくは、スポーツセンターニュース5月号で

成人スポーツの推進「バレトンエクササイズ」



10月23日から全8回にわたりバレエとヨガを合わせたエクササイズの「バレトンエクササイズ」を行いました。

フィットネスパート、バレエパート、ヨガパートのメニューを音楽に合わせて体験することでエクササイズ効果が高まるとともに、柔軟性も向上する等参加者全員で心地よい時間を過ごすことができました。

成人スポーツの推進「簡単ボクサビクス」

10月15日から全9回にわたりボクシングの練習とエアロビクスを融合させた「簡単ボクサビクス」を行いました。

音楽に合わせて、フックやアッパー、ジャブ等のパンチの他、各種キックやステップワークでエクササイズを図り、ストレスを解消しました。



新型コロナウイルス感染対策を踏まえたスポーツセンターの利用について

新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、スポーツセンターの利用を下記のとおり制限いたします。ご理解いただきますようお願い申し上げます。

「基本的な考え方」

- 1 発熱や咳などの症状があり、体調が悪いときはご利用をお控えください
- 2 手洗い等の徹底をお願いします
- 3 利用後の器具等の清掃や消毒をお願いします（雑巾や除菌液等清掃用具は可能な限り利用者が持参）
- 4 トレーニング器具からの濃厚接触を避けるため、トレーニング室は当面クローズとします
- 5 持病をお持ちの方や、ご高齢の方は無理をしないとともに、人込みを避けるようにしてください
- 6 消毒液が不足しておりますので、利用者は各自消毒液等を持参し対応していただきますようお願いいたします