

2020
October

「しりうちニュースポーツスタイル10ヶ条」で、運動やスポーツを安全・安心に楽しもう

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、佐藤、森廣
問合せ：スポーツセンター
電話：5-6856

第4回町民ゆるスポリンピック「長野県松川村とゆるスポ対決①」のご案内

チャレンジデーが中止になった今年度。10月～12月までの3カ月は、「長野県松川村」とゆるスポーツレクリエーションで対決します。各種目参加者数の他、記録で対戦しますので、沢山のご参加お願いいたします。

日程：10月1日（木）～10月31日（土）

時間：各施設開館時間内

場所：スポーツセンター、町民プール

内容：今月は、両目閉眼もも上げ対決です。両目を閉じ、サークル内から出ないでもも上げをした回数と参加者数で松川村と競います。



対象：運動制限を受けていない全町民または在住者

参加費：無料

申込：随時募集

その他：上位記録者を表彰する

スポトレコース「レッツスイミング」のご案内



日本マスターズ水泳選手権大会優勝の講師による丁寧な指導で、楽しく4泳法をマスターしましょう。

今年度最後の水泳教室を楽しみましょう。

日程：10月7日（水）

時間：18時30分～19時30分

場所：第一町民プール

対象：運動制限を受けていない町民

内容：4泳法をマスターしたい方にお勧めの教室

参加費：無料

申込：随時募集

その他：感染症の影響で中止になる場合あり

スポトレコース「ノルディックウォーキングとルーシーダットン体験」のご案内

ノルディックウォーキングで有酸素運動の後、タイ式ヨガのルーシーダットンを体験しよう。

日程：10月17日（土）

時間：9時00分～11時00分

場所：スポーツセンター集合（9時00分）

内容：ノルディックウォーキングでスポーツセンターから元町町内3km程度をウォーキングし、公民館庭でルーシーダットンを体験します。

対象：運動制限を受けていない町民

持物：ヨガマットもしくはバスタオル、飲み物等

申込：10月16日（金）



その他：感染症の影響で中止になる場合あり

悪天候時は、スポーツセンター内でルーシーダットン体験のみ行う

スポトレコース「スタンドアップパドルボード体験教室」のご案内

サーフボードの上に立ち、1本のパドルで水面を進む

スタンドアップパドルボードの体験です。

日 程：10月19日(月)、20日(火)

時 間：14時00分～14時50分 2名

15時00分～15時50分 2名

16時00分～16時50分 2名

17時00分～17時50分 2名

18時00分～18時50分 2名

19時00分～19時50分 2名

20時00分～20時50分 2名

場 所：第一町民プール

対 象：運動制限を受けていない町民(成人・高齢者)

参加費：一人500円(ボードリース代・当日徴収)

申 込：随時募集。電話にてスポーツセンターへ予約



服 装：水着もしくは、速乾性のTシャツと短パン

持 物：タオル、着替え、必要に応じ飲み物等

その他：感染症の影響で中止になる場合あり

「バレエエクササイズ」のご案内

バレエの運動を取り入れたエクササイズで、筋力と柔軟性を向上させましょう。

日 程：10月21日(水)、11月18日(水)

時 間：18時30分～19時30分

場 所：スポーツセンター2階柔剣道場

対 象：運動制限を受けていない町民

参加費：無料

申 込：随時募集

持 物：上履き、タオル、必要に応じ飲み物等

その他：入退館時はマスク着用

「簡単ボクサビクス」のご案内

ボクシングの練習メニューを取り入れた有酸素運動で、心地よい汗をかきましょう。

日 程：10月27日(火)、11月10日(火)

時 間：18時30分～19時30分

場 所：中央公民館講堂

対 象：運動制限を受けていない町民

参加費：無料

申 込：随時募集

持 物：上履き、タオル、必要に応じ飲み物等

その他：入退館時はマスク着用

チャレスポしりうち「ボッチャ体験で運動やスポーツを通じた

パラスポーツのボッチャを体験し、運動やスポーツを通じた共生社会について考えよう。

日 程：10月26日(月)

時 間：18時30分～20時30分

場 所：スポーツセンターアリーナ

対 象：運動制限を受けていない町民

参加費：無料

申 込：随時募集

持 物：上履き、必要に応じ飲み物等

共生社会について考えよう」



その他：入退館時はマスク着用

スポトレコース「バランスコーデイネーション」のご案内

簡単な柔軟や関節ほぐしで、筋力や骨格のバランス、自律神経バランスを整え機能の改善を図りましょう。

日 程：11月4日(水)、12月9日(水)

時 間：18時30分～19時30分

場 所：スポーツセンター2階柔剣道場

対 象：運動制限を受けていない町民

参加費：無料

申 込：随時募集

持 物：上履き、タオル、必要に応じ飲み物等



その他：入退館時はマスク着用