

2020
December

「しりうちニューススポーツスタイル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

コロナ感染症拡大にともなうイベントの中止と延期及び施設利用について

11月中旬からコロナ感染症が道南地区でも拡大していることから、運動やスポーツの特性上、マスクを着用して行うことが困難と判断される種目や大会の中止と延期の措置を図ります。また、施設利用につきましても、分散利用を行うことで感染リスクを抑え、利用者皆さんの安全利用を図ります。詳しくは、スポーツセンターまでお問合せください。
ご理解いただきますようお願い申し上げます。

(開催中止のイベント)

- ・第2回LEDカップソフトバレーボール大会
- ・第1回クリスマスカップソフトバレーボール大会

(開催延期のイベント)

- ・令和2年度町民バドミントン大会(開催日未定)

(スポーツセンターからのお願い)

- ・入退館時、休憩時は必ずマスクを着用してください
- ・消毒液やタオルの持参をお願いします

第6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ラスト」のご案内

10月から継続開催している「長野県松川村」とのゆるスポ対決。最後の対戦種目は、逆手ピンポンリフティングで競い合います。各種目参加者数の他、記録で対戦しますので、沢山のご参加をお願いいたします。

日程：12月1日(火)～12月30日(水)

時間：開館時間内

場所：スポーツセンター

内容：対戦種目は逆手ピンポンリフティング対決です。利き手とは逆の手にラケットを持ち、30秒間リフティングした数を競います。



対象：運動制限を受けていない全町民

参加費：無料

申込：随時募集

その他：上位記録者を表彰する(結果は後日発表)

全町民対象のレクリエーション

「簡単ボクサビクス」

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：12月1日(火)、12月15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成人・高齢者

参加費：無料

申込：随時募集

持物：上履き、飲み物等

その他：マスク着用で行います

成人高齢者対象
ダイエット効果あり

「バレトンエクササイズ」

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：12月23日(水)、1月20日(水)

時間：18時30分～19時30分

場所：中央公民館1階和室

対象：運動制限を受けていない成人・高齢者

参加費：無料

申込：随時募集

持物：飲み物、タオル等

その他：マスク着用で行います

成人高齢者対象
ダイエット効果あり

成人・高齢者スポーツの推進「Inbody測定と体幹エクササイズ」のご案内

専門の機材を使用し、医学の視点から運動や分子栄養学の相談と体幹トレーニングの指導を受けましょう。

日時：12月17日(木) 18時30分～

場所：中央公民館1階和室

内容：機材による体内の測定と体幹トレーニングの指導

対象：運動制限を受けていない成人・高齢者 10名程度

参加費：2,000円 *当日徴収します

申込：別紙申込用紙かお電話にて12月14日(月)まで

その他：マスク着用で行います



成人高齢者対象
自身の身体を学ぼう

「 バランスコーディネーション 」

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：12月9日（水）、1月6日（水）

時 間：18時30分～19時30分

場 所：中央公民館1階和室

対 象：運動制限を受けていない成人・高齢者

参加費：無料

申 込：随時募集

持 物：飲み物、タオル等

その他：マスク着用で行います

成人高齢者対象
自立神経改善期待

NWツアーとルーシーダットン報告

快晴の10月17日 秋のノルディックウォーキングツアーとタイ式ヨガのルーシーダットン体験を開催しました。元町地区3kmをウォーキングした後、高校裏のビーチでルーシーダットンを体験し、ウォーキングの疲れがヨガと波音で癒され、心地よい時間を過ごすことができました。



スタンドアップパドルボード体験報告

10月19日・20日の二日間 クローズしたプール水の活用と、ニュースポーツの体験の場創出を兼ねてスタンドアップパドルボードの体験会を開催しました。空気を入れたインフレーター式のボードに、1本のパドルを持ちバランスを取りながら水面を進む運動で、楽しい秋の夜長を過ごすことができました。



チャレスポしりうち ボッチャ体験報告

10月26日 「ボッチャ体験で運動やスポーツを通じた共生社会について考えよう」と題し、パラスポーツの代表的な種目でもあるボッチャ体験会を開催しました。当日は、20代から70代まで多年齢の参加でボッチャを楽しみ、パラスポーツの奥深さや共生スポーツの可能性について感じ取ることができました。



スポーツセンタートレーニング室「 レディーススペース 」のご案内

スポーツセンタートレーニング室では、女性利用者の意見を参考に、女性のトレーニング室利用促進を目的とした「レディーススペース」の設置を行いました。現在は、テスト期間としてご利用いただいておりますが、スペースには、ウォーキングマシン、アップライトバイク、エクササイズバンド、ストレッチポール、バランスボール、ダンベル等を設置しております。遠慮なくトレーニング室「レディーススペース」をご利用ください。



「 町営スキー場オープン予定 」について

今シーズンのスキー場オープンについてご案内いたします。なお、降雪状況及び、コロナ感染症の拡大状況により延期となる場合がございます。詳しくはスポーツセンターまでお問合せください。沢山のご利用お待ちしております。

予定日：令和3年1月4日（月）9時～

時 間：1月4日～2月11日まで：9時～21時

2月12日からの平日：17時～21時

2月13日からの土日：9時～16時

その他：17時～21時まではナイター営業となります