

**2021
January**

「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

スポーツセンター及び町営スキー場年始の開館について

スポーツ施設の年始開館についてご案内いたします。
スキー場は、降雪状況により延期となる場合がございますので、スキー場入り口にてご確認ください。また、児童生徒だけではなく成人も無料でご利用いただけます。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。

★町営スキー場 : 1月4日(月) 9時(予定)

★スポーツセンター: 1月6日(水) 9時～

「町営スキー場の営業時間」

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

「 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: 1月6日(水)、2月10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: マスク等着用

自立神経改善期待

「 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: 1月12日(火)、1月26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、タオル等

その他: マスク等着用

ダイエット効果あり

成人・高齢者スポーツの推進 「 大人のスキー教室 」のご案内

日程: 1月9日(土)、1月23日(土)

時間: 11時～12時: アルペンスキー教室

12時10分～13時: クロスカントリー体験

場所: 町営スキー場

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: 1月8日まで電話申込

持物: アルペンスキー参加者は道具一式持参

クロスカントリー体験は道具の無料貸出あり

その他: マスクかネックウォーマー等着用

身体に負担の少ないハイブリッドターンと、クロスカントリースキーの体験でスキーを楽しもう。



身体に負担の少ないスキー

「 町民バドミントン大会 」

コロナ感染症の影響により延期しておりました「町民バドミントン大会」を開催します。

日程: 1月18日(月)

時間: 18時00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児童～高齢者

参加費: 無料

種目: 男子ダブルス、女子ダブルス

方法: ラリーポイント制11点3セットマッチ

申込: 1月12日まで別紙申込用紙にて申込

ダブルスで楽しく

「 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: 1月20日(水)、2月24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: マスク等着用

ダイエット効果あり

「親子 de スキーあそび」

気軽に楽しめるミニスキー&スクートを体験しよう。

日時：1月16日(土) 11時00分～12時00分

場所：町営スキー場

対象：幼児(3歳児年少～5歳児年長)とその保護者

参加費：無料

申込：1月15日まで電話申込

持物：防寒具、長靴、手袋、帽子等。長靴で体験するミニスキー等のあそび。スキー道具は必要無し

その他：マスクかネックウォーマー等着用

親子で楽しもう

「親子 de スポーツ英会話」

幼児の運動能力・語学能力の向上を図りましょう。

日時：2月1日(月)、15日(月) 17時30分～

場所：スポーツセンターアリーナ

内容：幼児期に体験させたい運動と英語あそび

対象：幼児(3歳児年少～5歳児年長)とその保護者

参加費：無料

申込：参加日の前日まで電話申込

その他：マスク等着用

運動と英語あそび

しりうち未来づくりセミナー「パラスポーツ講演会・パラスポーツ体験」のご案内



パラスポーツから令和にふさわしいまちのスポーツや、町民皆スポーツについて考えよう。

日時：2月5日(金) 18時00分～19時30分

場所：スポーツセンター予定(詳しくは2月号で)

講師：今別町議会議員 田中 哲也 氏

(ソルトレーク・長野パラリンピック出場)

内容：パラスポーツ講演とシットソフトバレー体験

対象：児童生徒及び成人・高齢者

申込：2月4日まで電話申込 参加費：無料

持物：上履き、飲み物(動きやすい服装)

その他：マスク等着用

幼児・青少年スポーツの推進「ちびっこ雪まつり」のご案内

冬期間の体力向上、各種体験活動の推進を目的に「ちびっこ雪まつり」を開催します。まつりでは、ミニスキーチャレンジや各種ソリすべりの他、スノーボードチャレンジ、ピステン乗車体験等を予定しております。皆様のご参加お待ちしております。



日時：2月6日(土) 11時30分～13時00分

場所：町営スキー場

対象：幼児・児童とその保護者

内容：ミニスキーチャレンジ、竹スキーチャレンジ

各種ソリ・スノースクートチャレンジ

スノーボードチャレンジ、圧雪車乗車体験

協力：知内スキー少年団

成人・高齢者スポーツの推進「町民ソフトバレーボール大会」のご案内

第37回町民ソフトバレーボール大会で交流を深めよう。

日時：2月8日(月) 18時00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成人・高齢者

参加費：無料

種目：男子の部、女子の部

方法：ラリーポイント制21点3セットマッチ

申込：2月1日まで別紙申込用紙にて申込

国際試合を楽しもう

