

2021  
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、阿部島、森廣  
問合せ：スポーツセンター  
電話：5-6856

## 「親子 de 運動あそび」のご案内

1日10分 親子で楽しく運動あそび  
日 程：10月4日(月)、11月1日(月)  
時 間：17時30分～18時00分  
場 所：スポーツセンター  
内 容：親子でできる各種運動あそびを体験  
対 象：3歳(年少)～5歳(年長)の幼児と保護者  
参加費：無料  
申 込：電話で開催当日の14時まで  
持 物：上履き、飲み物、タオル、マスク着用

## 「簡単ボクサビクス」のご案内

ボクサビクスで秋の夜長を楽しもう  
日 程：10月5日(火)、19日(火)  
時 間：18時30分～19時30分  
場 所：中央公民館  
内 容：ボクシングの練習を取り入れた有酸素運動  
対 象：医師から運動制限を受けていない町内成人  
参加費：無料  
申 込：随時募集(現地集合)  
持 物：上履き、飲み物、タオル、マスク着用

## 「町民体力自慢大会」のご案内

目指せ町内体力NO1  
日 時：10月11日(月) 18時30分～  
場 所：スポーツセンター  
内 容：スポーツ庁新体力テストの実施  
総合A評価及び、シャトルラン上位者を表彰  
対 象：医師から運動制限を受けていない町内成人  
参加費：無料  
申 込：随時募集(現地集合)  
持 物：上履き、飲み物、タオル、マスク着用

## 「第12回ゆるスポリンピック」

知内オリジナルの技、北海道1周にチャレンジ  
日 程：10月12日(火)～21日(木)  
時 間：スポーツセンター開館中  
場 所：スポーツセンター  
内 容：3つの皿に玉を乗せる(順番は自由)  
対 象：医師から運動制限を受けていない全町民  
参加費：無料  
その他：北海道1周成功者を表彰する  
来館者はマスク着用

## チャレスポしりうち5 「レッツスイミング」のご案内

日本マスターズ水泳チャンピオンから学ぼう  
日 程：10月13日(水)  
時 間：18時30分～19時30分  
場 所：町民プール  
内 容：講師の指導で水泳の基礎基本を学びます  
対 象：医師から運動制限を受けていない町内成人  
参加費：無料  
申 込：随時募集(現地集合)  
持 物：水泳道具一式、入退館時マスク着用



## 「秋のノルディックウォーキングツアー」

ノルディックウォーキングとタイ式ヨガでリラックス  
日 程：10月16日(土)  
時 間：8時30分～10時30分  
場 所：スポーツセンターから元町地区(予定)  
内 容：ノルディックウォーキングとタイ式ヨガ体験  
対 象：医師から運動制限を受けていない町民  
参加費：無料  
申 込：随時募集(スポーツセンター集合)  
持 物：バスタオル等の敷物、飲み物、マスク着用  
その他：ノルディックポールは無料でお貸しします

## 「着衣泳体験」のご案内

着衣泳の難しさを体験しよう  
日 程：10月18日(月)  
時 間：16時00分～16時30分  
場 所：町民プール  
内 容：衣服を着た状態で泳ぐ体験  
対 象：町内の児童(小学4年生～小学6年生)  
参加費：無料  
申 込：電話申込で10月14日まで  
持 物：水泳道具一式、濡れてもよいジャージ類  
その他：時間内であれば成人も体験できます

## チャレスポしりうち9 「プール de サップ体験」のご案内

スタンドアップパドルボード（サップ）を体験しよう

日 程：10月18日（月）

時 間：17時00分～20時50分

場 所：町民プール

内 容：サーフボードに立ち乗りし、パドルを持ち  
バランスを取りながら進むアクアスポーツ

対 象：医師から運動制限を受けていない成人

参加費：無料

申 込：電話申込で10月14日まで

持 物：水着もしくは速乾性素材のシャツ・パンツ



その他：体験は1回50分間の3人までです

## 町民ソフトバレーボール大会

優勝目指して全集中

日 程：10月25日（月）

時 間：18時30分～

場 所：スポーツセンター

対 象：医師から運動制限を受けていない町内成人

参加費：無料

申 込：別紙所定の申込書で10月15日まで

## 夏季スポーツ施設等クローズ

町民グラウンド大型遊具：10月10日クローズ

（こども園建設工事に伴い）

町民プール：10月17日クローズ

しおさい野球場：10月31日クローズ

しおさいテニスコート：10月31日クローズ

キャンプ場：10月31日クローズ

パークゴルフ場：11月中旬クローズ予定

## 高齢者スポーツの推進 「しりうちながら体操365」のご案内

スポーツ振興係では、65歳以上の方を対象に、無理せず丁度良い加減で目指そう「生涯自立歩行」をテーマに、何かをしながら、自宅のできる運動を掲載したハンドブックを作成し、無料で提供しております。

内容は、一人でも複数人でも楽しみ、自宅にある物を活用した内容になっており、①布団の中で朝のおはよう体操。②テレビを見ながら昼のこんにちは体操。③寝そべて夜のおぼんです体操。④楽しく頭の体操。⑤毎日元気に歩行の応用。全30種類の体操を掲載しております。

コロナ禍による運動不足解消や自宅にこもりがちな冬期間にもご活用いただけますので、遠慮なくスポーツセンターまでお問合せ、お申しつけ下さい。



（写真は掲載している体操の一部です）

運動やスポーツは、その日の体調や気分に合わせて、無理せず楽しみながら行うことが効果的です。

元気で幸せな「幸福者」を目標とし、町民みんな目指そう「生涯自立歩行」。

（お問合せ先：スポーツセンター 5-6856）

## 働き盛りの皆さんへ テレビCMの時間を活用した 「ながら体操」の勧め



「両脚ゆっくり上げ」（お腹の強化）

椅子に浅く座り、両腕をテーブルに乗せ、両脚を上げます。両腕はテーブルを押し、お腹に力を入れ両脚を上げます。目標回数はゆっくりで20回程度です。



スポーツ振興係では、仕事が忙しく運動ができない働き盛りの皆さんへ、自宅で簡単に、短時間で実践できるながら体操をご提案します。

今回は、お腹の強化につながる、「両脚ゆっくり上げ」をご紹介します。テレビを見ながら、さらにCMの時間を活用し、チャレンジしましょう（テレビCMは1時間番組の場合、合計で約6分です）