

2022  
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、阿部島、森廣  
問合せ：スポーツセンター  
電話：5-6856

## 青少年運動体験推進事業 「冬休みのスポーツチャレンジ」のご案内

みんなで楽しくポールゲート体験

日程：1月6日(木)、7日(金)

1月11日(火)、12日(水)

時間：9時30分～11時00分

場所：町営スキー場

内容：ポールゲート体験で技術の向上を目指す

対象：一人でリフトに乗車できる児童

参加費：無料

申込：スポーツセンターへお問合せ下さい

持物：スキー道具一式



## 「大人のスキー教室」のご案内

ゆったりとした大人の時間を過ごしましょう

日程：1月8日(土)、1月15日(土)

時間：11時～12時：アルペンスキー教室

12時～13時：クロスカントリー体験

場所：町営スキー場

内容：体に負担の少ない効率的なターンの習得

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7日まで電話申込

持物：アルペンスキー教室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



## 「バレトンコーディネーション」のご案内

バレエとバランスのエクササイズでシェイプアップ

日程：1月12日(水)、1月26日(水)

時間：18時30分～19時30分

場所：中央公民館

内容：バレエとバランスのエクササイズで筋力や骨格のバランス、自律神経を整える

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(現地集合)

持物：飲み物、タオル、マスク着用



## 「親子de運動あそび」のご案内

自宅で1日10分 親子で楽しく運動あそび

日程：1月17日(月)、2月7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：開催日の15時まで電話申込

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

ボクサビクスで冬の寒さを吹き飛ばそう

日程：1月18日(火)、2月8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：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(現地集合)

持物：上履き、飲み物、タオル、マスク着用

## 「女性限定パーソナルトレーニング」

女性限定トレーニングで筋力アップ

日 程：1月13日（木）、2月10日（木）

時 間：10時00分～11時30分

場 所：スポーツセンター

内 容：女性の身体や体質に合わせた特別プログラム

対 象：運動制限を受けていない女性（5名限定）

講 師：山本沙優美（パーソナルトレーナー）

参加費：無料 申 込：1月11日まで電話申込

持 物：上履き、飲み物、タオル、マスク着用



## 「教えて！どんこ先生」

医療の視点から関節痛等の痛みを改善しましょう

日 程：1月20日（木）、2月17日（木）

時 間：10時00分～11時30分

場 所：スポーツセンター

内 容：理学療法士による関節痛等の改善運動指導

対 象：運動制限を受

けていない成

人・高齢者

講 師：一之谷駿

（理学療法士）

参加費：無料

申 込：1月11日ま

で電話申込

持 物：上履き、飲み

物、タオル、

マスク着用



## 「チャレンジパラスポーツ2021」

11月15日 スポーツセンターで「チャレンジパラスポーツ2021」を開催しました。7歳から77歳まで多数の町民が、講演の他、ボッチャとゴールボールを体験し、世代を超えた交流の時間となりました。



## 「スポ少本部スポーツ交流会」

11月22日 スポーツセンターでスポーツ少年団本部スポーツ交流会「ボクサビクス体験」を行いました。パンチやキック、スキーや空手等の動作を交え、60分間楽しく運動体験をしました。



## 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、降雪状況によりオープンが延期となる場合がございますので、スポーツセンターまでお問合せいただくか、スキー場入り口にてご確認ください。

★町営スキー場：1月6日（木）9時～ ★スポーツセンター：1月6日（木）9時～

## 1月は雪かき最前線！「腕を痛めないスコップの持ち方」の勧め

雪かき最前線の1月。今月は「腕を痛めないスコップの持ち方」をご紹介します。



下から握り持つと腕やひじを痛めやすい  
（雪かきは、屋根からの落雪や車など周囲の安全を確認し、複数人で行うことをお勧めします）

上から握り持つようにすることで疲れ半減

腕や腰など、特定の個所だけに負担がかからないよう、左右の方向を交互にする。道具を持ち替える等、工夫しながら行いましょう。また、近所と協力・助け合いましょう。