

「 簡単ボクサビクス 」

パンチやキックの有酸素運動でエクササイズ

日 程：11月1日(火)・15日(火)

12月6日(火)・20日(火)

時 間：18時30分～19時30分

場 所：中央公民館

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、マスク推奨

「 親子 de 運動あそび 」

親子で各種運動あそびを体験しよう

日 程：11月7日(月)

時 間：17時30分～18時00分

場 所：スポーツセンター

対 象：年少～年長の幼児と保護者

参加費：無料

申 込：電話で開催日の15時まで

持 物：上履き、飲み物、タオル、マスク推奨

成人・高齢者スポーツの推進 「 エンジョイフローヨガ 」のご案内

流れるように様々なポーズでエクササイズ

日 程：11月9日(水)・12月14日(水)

時 間：18時30分～19時30分

場 所：中央公民館

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(会場へ直接お越しください)

持 物：飲み物、タオル、マスク推奨



「 令和4年度町民バドミントン大会 」のご案内

迫力あるスマッシュを決めよう

日 程：11月14日(月)

時 間：18時00分～21時00分

場 所：スポーツセンター

対 象：運動制限を受けていない町民

参加費：無料

申 込：所定の申込書で11月9日(水)まで

抽 選：チーム数確定後、事務局で抽選を行う



成人・高齢者スポーツの推進 「 バレトンエクササイズ 」のご案内

バレエの動きで柔軟性と体幹トレーニング

日 程：11月30日(水)、12月28日(水)

時 間：18時30分～19時30分

場 所：中央公民館

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(会場へ直接お越しください)

持 物：飲み物、タオル、マスク推奨



「第1回 今日ポッチャだっさ」のご案内

第1回のポッチャ大会を飾るのは誰だ

日程：11月28日（月）

時間：18時00分～21時00分

場所：スポーツセンター

対象：運動制限を受けていない町民

参加費：無料

申込：所定の申込書で11月21日（月）まで

方式：1人3回3セット投法による合計点で競う

編成：2人1組

抽選：チーム数確定後、事務局で抽選を行う



「第39回町民ソフトボール大会」

秋寒を感じる9月26日 しおさい野球場で「第39回町民ソフトボール大会」を行いました。白熱のプレーで会場が盛り上がりとともに、選手間の交流で楽しく秋の夜長を過ごせました。

優勝：2代目手塚組

準優勝：三洋食品



「秋のNWツアーとビーチヨガ」

秋晴れの10月15日 スポーツセンターでストレッチポールを使用した筋膜リリースで体をほぐし、軽ウォーキング後、知内高校裏の海岸でビーチヨガの体験を行いました。参加者は、適度な疲れと、波音に癒されました。



スポーツ推進委員 ながら体操「やってみよう！」のコーナー

スポーツ推進委員による、ながら体操「やってみよう！」のコーナーでは、各委員が日頃行う運動をご紹介します。第8回は、一之谷委員による筋トレの王道「スクワット」です。

「スクワット」は、下肢の大きな筋肉が鍛えられるため、効率よく筋力アップが図れます。筋力が増えると基礎代謝も上がるため、食べても太りにくくなる、日常の消費カロリーが増えるなど、ダイエットにもうれしい効果が期待できます。しかし、正しいフォームで行わないと、腰痛や膝の痛みの原因にもなるため、行うときは無理せず、正しいフォームを意識しましょう。



- 1 足を腰幅に開き、つま先は膝と同じ向きにする。
- 2 背筋を伸ばしお尻を後ろへ突き出すように、股関節から折り曲げる。この時、膝がつま先よりも前に出ないように注意。
- 3 太ももが床と平行になるまで下ろしたら、ゆっくり立ち上がる。

担当委員：一之谷駿