

## 「 フローヨガトレーニング 」のご案内

テンポよくさまざまなポーズをおこなうフローヨガで、心も体もリフレッシュ

日 程：12月6日・20日、1月10日

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



## 「 親子 de 運動あそび 」のご案内

親子でさまざまな運動あそびと、英語あそびにチャレンジしよう

日 程：12月11日

時 間：17時30分～18時00分

場 所：スポーツセンター

対 象：年中・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、マスク推奨



## 「 ベンチプレスチャレンジ 」のご案内

トレーニングの成果を発揮しよう。

日 時：12月11日 18時30分～

内 容：(1) 30秒ベンチプレスチャレンジ  
(2) マックスチャレンジ 外

場 所：スポーツセンター

参加費：無料

対 象：運動制限を受けていない成人・高齢者

申 込：12月8日まで電話申込

## 「 簡単ボクサビクス 」のご案内

パンチやキックの有酸素運動でエクササイズ。

日 程：12月12日・26日、1月16日

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：上履き、飲み物、タオル、マスク推奨

## 「 第3回クリスマスカップソフトバレーボール大会 」のご案内

年内最後のソフトバレーボール大会で楽しく交流。

日 時：12月18日 18時30分～

場 所：スポーツセンター

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：所定の申込書で12月14日まで

持 物：上履き、飲み物、タオル、マスク推奨



## スポーツセンター及び町営スキー場の年末年始開館について

スポーツ施設の年末年始開館についてご案内いたします。なお、町営スキー場は降雪状況により開館を延期す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でご確認ください。

●スポーツセンター：1月6日 9時～開館（12月31日～1月5日まで閉館）

●町営スキー場：1月6日 9時～開館

## 「ノルディックウォーキングツアー」

秋晴れの10月15日 知内高校裏海岸の往復約3kmでノルディックウォーキングを行いました。無風で海面が鏡のように静かな当日は、幼児から高齢者まで楽しく交流し、秋を満喫することができました。



## 「町民体力自慢大会」

長き夜の10月16日 スポーツセンターで町民体力自慢大会(新体カテスト)を行いました。参加者は反復横跳びや上体起こし、シャトルラン等の6種目を測定しました。



## 「町民バドミントン大会」

小雪降る11月13日 スポーツセンターで町民バドミントン大会を行いました。結果は下記の通りです。

男子1部 優勝：西山・干場 準優勝：永田・松崎  
女子1部 優勝：荒木・松崎 準優勝：齋藤・横山  
女子2部 優勝：石本家 準優勝：横山家



## 「知内高校インターンシップ」

11月17日 スポーツセンターで知内高校1年生による職業体験「インターンシップ」を行いました。当日は、第2次スポーツ推進計画の策定に係るワークショップとレクリエーションスポーツ大会の企画運営を行いました。



## 冬に危険！「ヒートショックによる事故」を運動で予防しよう

ヒートショックとは、気温の変化によって血圧が上下することで意識喪失や脳梗塞、心筋梗塞等の疾患が発生することで、寒くなる冬に起こりやすい傾向にあります。特に、浴室やトイレ等室温の差が大きい部屋で起こりやすいので冬には注意が必要です。

ヒートショックの予防には血圧が急激に変化しないようにすることで、例えば、脱衣室を温める、浴室を温める、お風呂の温度を38度から40度程度にする等、様々な予防法がありますが、ここでは、入浴前に簡単な運動を行い、身体を温めてから入浴する「入浴準備体操」をお勧めします。

- 1 両脚かかと上げ 目標10回程度
  - 2 横向き片脚上げ 目標片脚10回程度
- \*無理せず、ゆっくりと行いましょう。



- 1 両脚かかと上げ (ふくらはぎの強化、バランス向上)  
立位で両脚つま先立ちになります。両手で壁などを支え、バランスを崩さないように注意しましょう。



- 2 横向き片脚上げ下げ (お腹と、股関節の強化)  
横向きになり片脚を上げ下げします。