

「大人のスキー教室」のご案内

自然の中でゆったりとした時間を過ごしましょう。

日時：1月6日・13日・20日

2月3日・17日 11時～12時

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6日9時まで電話申込

持物：スキー道具一式



「冬休みのスポーツチャレンジ」

スキー場でポールにチャレンジしよう。

日程：1月9日・10日・11日・12日

時間：9時30分～11時30分

場所：町営スキー場

対象：児童生徒

参加費：無料

申込：終了（スポーツセンターへ問合せ）

持物：スキー道具一式



「フローヨガトレーニング」のご案内

音楽に合わせてさまざまなポーズをおこなうヨガ。

日程：1月10日・24日、2月7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



「楽しくボクサビクス」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：1月16日・30日、2月13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40回町民ソフトバレーボール大会」のご案内

今年初のソフトバレーボール大会で楽しく交流。

日程：1月22日

時間：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1月18日まで

持物：上履き、飲み物、タオル、マスク推奨

「親子 de 運動あそび」のご案内

親子で運動あそびと、英語あそびにチャレンジ。

日 程：1月29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



「今日ポッチャだっさ」

11月27日 スポーツセンターで今日ポッチャだっさ（町民ポッチャ大会）を行いました。幼児から高齢者まで楽しい交流の一時を過ごすことができました。結果は下記のとおりです。

優勝：小林家 準優勝：チームマイクラ



「クリスマスカップバレー大会」

12月18日 スポーツセンターでクリスマスカップソフトバレーボール大会を行いました。サンタやトナカイの飾りで華やかな大会となりました。

男子優勝：Y Bひよこ 男子準優勝：R 20+
女子優勝：チームトナカイ 女子準優勝：アラキーズ



「雪かき最前線の1月」除雪の運動効果と注意について

雪かきの季節が到来しました。雪かきは単調できつい体力勝負の身体活動で、ウォーキングの約2倍の運動強度。全身の持久力や筋力が必要となる全身運動です。スポーツと比較すると、テニスやバレーボール、水泳等と同じ運動強度とされており、きつい除雪の場合はエアロビクスと同じくらい大変きつい運動と言われています。日頃から運動やスポーツを取り入れている方にはよい有酸素運動になるでしょうが、高齢者や健康にすぐれない方等は、心臓に負担のかかる過激な運動で注意が必要です。また、ひじや肩、腰等の関節に負担がかかり、無理をするとその後遺症で、数カ月、数年痛みが取れない場合があります。関節等に負担がかからないようにするためには、特定の筋肉だけを使わず全身を使うように意識しましょう。また、体を捻り過ぎないようにすることも大切です。スコップ等の場合は左右の方向を交互に替えることや道具を持ち替える等工夫しながら行いましょう。ここでは、「ひじや腕を痛めないスコップの持ち方」をご紹介します。



下から握り持つとひじや腕を痛めやすい



上から握り持つようにすることで疲れ半減

（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。また、水分補給も忘れずに）