2024 March

「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心・安全に楽しもう

Sports Center News

発　行：教育委員会事務局
　　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

「　フローヨガトレーニング　」のご案内

音楽に合わせさまざまなポーズをおこなうヨガ。

日　程：３月６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

親子で運動あそびと、英語あそびにチャレンジ。

日　程：３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

成人スポーツ･高齢者スポーツの推進「　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：３月１２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

知内ジュニアスキー技術選手権大会･令和５年度渡島スポレクスキー大会

快晴の２月１８日　町営スキー場で知内ジュニアスキー技術選手権大会兼令和５年度渡島スポーツレクリエーションフェスティバルスキー大会を開催しました。雪不足ではありましたが、当日は、管内から沢山の幼少年と成人が、小回り、大回り、総合滑降のスキー技術を披露しました。

（幼児・児童優勝者のみ）

幼児男女の部：大谷柊生、小学１年男子：中嶋琉惺

小学２年男子：大谷柚生、小学２年女子：松田明莉

小学３年女子：櫻井暖虹、小学４年男子：鎌田　岳

小学４年女子：鈴木小百合、小学５年女子：佐藤沙姫

小学６年男子：目谷進一郎

●イベントのお問合せ・お申し込みは、スポーツセンターまで（電話：５－６８５６）。●イベントには、スポーツ傷害保険等に必ず加入しご参加ください。●イベントの記録写真が広報やＳＮＳ等に掲載される場合があります。あらかじめご了承ください。●スポーツ施設等の入退館時にはマスクの着用を推奨します。●「しりうちニュースポーツスタイル１０ヶ条」により、新たなスポーツスタイルの推進にご協力いただきますようお願い致します。詳しくは、スポーツセンターまでお問合せ下さい。

大人のスキー教室

１月下旬から２月中旬にかけて、町営スキー場で大人のスキー教室を行いました。教室では、自体重を活用した落下を導く運動と効率的なターン始動について学習しました。

幼児スポーツの推進

４月中旬から２月中旬までの間、こども園で運動指導を行いました。幼児期に必要なリズム、バランス、スピード、アジリティ、クイックネス等の体験と学習で運動能力の向上を図りました。

高齢者スポーツの推進

２月中旬、きらく町内会と重内町内会の高齢者向け運動指導を行いました。日常的にできる簡単な運動から認知症予防に向けた指あそびや腕あそび、レクリエーション等の運動で楽しく交流ができました。

障がい者スポーツの推進

４月中旬から２月中旬までの間、保健センターで身体に不自由を持つ町民の運動指導を行いました。日常的にできる簡単な運動から認知症予防に向けたじゃんけんあそびの他、歩行練習等を行いました。

三寒四温　春の体調不良　春バテにご注意

気温が上がり、ぽかぽかと過ごしやすくなる春。気持ちよく過ごせる季節かと思いきや、春は高齢者にとって体調の変化が起こりやすい季節ともいえます。

高齢者が春に起こしやすい体調の変化には、食欲不振、全身の倦怠感、睡眠不足、耳鳴りやめまい、発熱等の症状が考えられこの多くが自律神経の乱れからなると言われております。

自律神経の乱れは、寒暖差、日照時間の変化、ストレス等からなると言われ、その改善には、規則正しい生活習慣とバランスの取れた食事。ストレス解消のための適度な運動や入浴。しっかりとした睡眠時間の確保が大切となります。また、一人で自宅にこもらず、ご近所との交流や町内会等の行事に積極的に参加することも大切です。

スポーツセンターでは、午前中の高齢者運動活動を推奨し、アリーナでの歩行やトレーニング室で器具を使った軽運動のご相談についてもお受けしておりますので、遠慮なくお申し付けください。朝散歩や朝運動で新しい春を見つけましょう。