



10月の主なスポーツ行事

- ・レッツスイミング（10月2日）
- ・渡島スポレク野球大会（10月5日）
- ・町民体力自慢大会
- ・簡単ボクサビクス
- ・エンジョイフローヨガ
- ・秋のノルディックウォーキング

「町民体力自慢大会」のご案内

体力の限界にチャレンジ

日時：10月7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：10月7日午前中まで

持物：飲み物、動きやすい服装、マスク推奨

種目：握力、上体起こし、長座体前屈外

表彰：シャトルラン上位と、A評価者を表彰



「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：10月8日・22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



「 エンジョイフローヨガ 」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：10月16日・30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



「 秋のノルディックウォーキング 」

ノルディックウォーキングで秋を満喫

日 時：10月26日 8時30分～10時00分

場 所：スポーツセンター集合

コースは元町地区を予定します

対 象：運動制限を受けていない全町民

参加費：無料

申 込：10月25日まで電話申込

持 物：動きやすい服装、飲み物、タオル等



「夏休みのスポーツチャレンジ」報告

夏休みの規則正しい生活習慣と運動習慣の定着、水泳技術の向上を目的に標記事業を開催しました。参加者はそれぞれの目標に向け取り組みました。



「ちびっこプール祭り2024」報告

このほど、町民プールでちびっこプール祭りを行いました。夏休みのひと時を、大型フローターや水てっぽう、スライダーで思う存分満喫しました。



「 3×3ソフトバレー大会 」報告

8月26日 スポーツセンターで、3人対3人で争う3×3ソフトバレーボール大会を開催しました。真夏の暑さに負けず、プレーを楽しんでいました。



「 エンジョイアクア 」報告

7月9日から9月24日までの6回 町民プールで音楽に合わせた水中運動のエンジョイアクアを開催し、沢山の町民にご参加いただきました。

