



# 岩手町スポーツクラブ通信

全戸配布

2019年4月号

岩手町体育協会では、平成31年度より、岩手町体育協会「スポーツクラブ」を立ち上げる運びとなりました。

平成31年度は、下記の通り年会費をお支払いいただき、健康運動教室やキッズスポーツ教室、新規事業等を実施して参ります。運動・スポーツを通して、心も体も健康に！

区分	個人年会費(平成31年度内)	対象事業等
65歳以上	2,000円(保険料1,200円、運営費800円)	各種運動教室+新規
16歳以上64歳以下	2,000円(保険料1,850円、運営費150円)	各種運動教室+新規
中学生以下	1,000円(保険料800円、運営費200円)	こども塾+キッズ教室等

※トレーニングルームは、会員非会員を問わず従来通りの料金です。

※非会員の方でも各種運動教室等に参加はできますが、参加料はその都度(例：1回500円)徴収する形となります。年会費の方がお得ですので、是非この機会にご検討いただければと思います。

### ◆16歳以上対象の教室

メタボ対策講座・ロコモ対策講座・ニコニコ運動教室・ノルディックウォーキング  
体力測定・その他新規事業(予定)

### ◆中学生以下対象の教室

こども塾、キッズスポーツ教室、速く走る為のトレーニング教室・その他新規事業(予定)

ご希望の方は、岩手町スポーツ文化センター窓口に備え付けの申込用紙に、必要事項をご記入のうえ、該当する年会費(現金)をお納めください。(有価証券などは非対象です)

## 4月のニコニコ運動教室

先着35名!

# 屋外ノルディックウォーキング

4月の第2木曜日から屋外にてノルディックウォーキングを行います。  
3~4km程度歩きます。(第1木曜日は体力測定です)

開催日 4月11日・18日・25日(木)

時間 午前10時~午前11時30分

申込み 各開催日の前日午後5時までに、電話・森のアリーナ窓口で申込みください



※1度に全3回分の申込みをする事も可能です。

※ノルディックポールは無料でレンタル可能です。

~裏面もご覧ください~

# 4月の運動教室・予定表

開催場所：森のアリーナ

名称	日	時間	対象者	内容等
ニコニコ運動教室	4日(木)	10:00~11:30	16歳以上 (町内外不問)	全6種目の体力測定。新年度1回目。
	11日(木)			屋外ノルディックウォーキング (基礎練習から行います)
	18日(木)			
	25日(木)			
メタボ対策講座	16日(火)	10:00~11:00	16歳以上 (町内外不問)	メタボ対策・改善のための太りにくい体作り (踏み台昇降・代謝アップの為の運動など)
ロコモ対策講座	9日(火)	10:00~11:00	16歳以上 (町内外不問)	主に足腰を鍛える運動を行います(片足立ちなど)
	23日(火)			
こども塾	9日(火)	19:00~20:00	4歳~小学6年生 (町内外不問)	様々な運動を取り入れ子供の運動能力を引き出す運動 (反応運動、走る・跳ぶ・投げるなどの運動)
	23日(火)			

- ※ ニコニコ運動教室以外の教室は事前の申込みは必要ありません。
- ※ 持ち物は、中履き・飲料水・汗ふきタオルです。運動できる服装でご参加ください。
- ※ ケガについては、すべての事業において応急処置程度の対応となります。
- ※ 各教室への今年度初回体験・見学は無料ですが、その後、スポーツクラブ会員に加入せずに参加する方はその都度500円徴収致します。(ただし、その際は保険が適用されませんので、ご注意ください)  
→詳細は下記へお問い合わせください。

主催／一般財団法人岩手町体育協会【問い合わせ先】森のアリーナ TEL62-4835

## 4月の公民館教室

- 公民館へ電話等での申し込みが必要です。
- 詳細は公民館へお問い合わせください。

### 楽しい軽運動教室(先着30名)

沼宮内公民館で、ノルディックウォーキングを行います(室内で基本練習)

集合場所	沼宮内公民館
日時	4月17日(水) 午後1時30分~午後3時
内容	ノルディックウォーキング
持ち物	適した服装、飲料水、汗拭きタオル 中履き
申込先	沼宮内公民館 TEL62-2503
申込期間	~4月16日(火)正午

- ▼2本のポールを使う事で全身運動になる
- ▼通常ウォーキングよりもエネルギー消費が20%増加する
- ▼ひざ関節等への負担が軽減する
- ▼年齢や性別を問わず誰でも楽しむ事が出来る
- ▼ポールを使うことで、姿勢が良くなる

### 皆様からの意見や希望をお聞かせください☆

スポーツクラブを立上げ、今後新たな事業やイベントを開催していきたいと考えておりますので、「こういう事をしてみたい」「子供にこんな事させてみたい」「親子でこんな事してみたい」など、お気軽に意見や希望をお聞かせいただければと思います。スポーツ文化センターは現在、おかげさまで町内外たくさんの方にご利用いただいております。今後ともぜひ足を運んでいただければ、幸いです☆

