

ニコニコ運動教室①

体力チェック

開催日：7月4日(木曜日)
時 間：午前10時～午前11時30分
場 所：スポーツ文化センター

測定終了後↓

ご自身で採点をし、
判定を出して頂きます。

①握力



②長座体前屈



③上体起こし



④片足開眼立ち



⑤6分間歩行



⑥10m障害物歩行



ニコニコ運動教室②

ニュースポーツ体験



7月は様々な「ニュースポーツ」を体験します。
囲碁ボールや、パタンク、スポーツ吹矢など、全3回開催します。運動という点でも、身体の色々な部分を使います。お楽しみに！！

開催日 7月11日・18日・25日(毎週木曜)

時 間 午前10時～午前11時30分

※初めて参加される方は、必ずスタッフに「初めて来ました」とお伝えください。
なお、裏面下部の「スポーツクラブ会員について」もご覧ください。

7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種の体力チェック
	11日(木)			様々なニュースポーツ体験
	18日(木)			
	25日(木)			
メタボ対策講座	17日(水)	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)
	30日(火)			
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)			

- ※ 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。(その際は保険が適用されません)

7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21名)

バス移動し、もっこ岳(八幡平)の山頂を目指します(ノルディックウォーキング)

集合場所	沼宮内公民館
日 時	7月17日(水) 午後0時50分(集合)~午後5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(荒天時)
申込先	沼宮内公民館 TEL62-2503
申込期間	~7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

スポーツクラブ会員について(現会員 73名) 6月21日現在

区分	個人年会費(2019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、ご検討ください。
- ※会員非会員不問のイベントは、対象事業に含まれません。詳しくは各案内をご覧ください。
- 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)