



8月のニコニコ運動教室



夏こそ程よく運動を！室内ウォーキング！

9～10月に、屋外でノルディックウォーキングを行いますので、参加予定の方はその準備としてご活用ください！外の気温は高いので、飲料は十分に持参願います。季節に合わせた服装を心掛けましょう。暑い夏こそ、運動で気持ちのいい汗をかきましょう！

開催日 8月1・8・22・29日(全て木曜日)

※15日は休講いたします。

時間 午前10時～午前11時

※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。その際スポーツクラブや運動教室について、ご説明いたします。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。



8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	1日(木)	10:00～11:00	16歳以上 (町内外不問)	室内ウォーキング。踏み台昇降など。
	8日(木)			
	22日(木)			
	29日(木)			
メタボ対策講座	20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	7日(水)	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)
	27日(火)			
こども塾	6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)
	20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。(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)

8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27名)

バス移動し、八幡平安代「不動の滝」参道をノルディックウォーキングで散策します。

集合場所	沼宮内公民館
日時	8月21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)、着替え
申込先	沼宮内公民館 TEL62-2503
申込期間	8月6日(火)～20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

夏場の水分補給は、塩分(ナトリウム)も補給しましょう!



汗を舐めるとしょっぱい味がしますよね?汗には塩分(ナトリウム)が含まれています。これからの季節は特に、大量に汗をかき水だけを飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。すると自分の脳内は、これ以上塩分濃度を下げないために水を飲む気持ちを無くします。同時に余分な水分を尿として排泄します(脱水状態)。水だけを飲むとこのような悪循環を生み、体は汗をかく前の体液量を回復できなくなり、体温が上昇し、運動機能が低下し熱中症の原因となります。

水だけでは補えないナトリウムは、スポーツドリンクなどでしっかりと補給を行いましょう!毎年必ずニュースになる「熱中症」。「自分は大丈夫!」という気持ちは捨てましょう!



30分毎にコップ一杯程度の水分補給を心掛けよう!



スポーツクラブ会員について

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。

※会員非会員を問わないイベントは、対象事業に含まれません。詳しくは各イベントの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)