



9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

9月は屋外にてノルディックウォーキングを行います。
毎回森のアリーナを発着点に3~4km程度歩きます。初秋の景色を楽しみながら、気持ちよく歩きましょう!!

開催日 9月5日(木)・13日(金)・19日(木)・26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4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レンタル可能です。
- ※雨天時はアリーナで行いますので、中履きを持参ください。
(当日午前9時頃に判断します)

9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	5日(木)	10:00~11:30	16歳以上 (町内外不問)	屋外ノルディックウォーキング (基礎練習後、実技を行います)
	13日(金)			
	19日(木)			
	26日(木)			
メタボ対策講座	3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)
	25日(水)			
ロコモ対策講座	10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)
こども塾	3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)
	10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。
- ※ 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。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、ご留意ください)

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

~裏面もご覧ください~

9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(定員21名)



バス移動し、「八幡平・畚岳」でノルディックウォーキングを行います。

集合場所	沼宮内公民館
日時	9月18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
申込先	沼宮内公民館 TEL62-2503
申込期間	9月3日(火)～17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

来たるスポーツの秋に向けて



運動が嫌い・苦手・面倒だと感じている方は、少なくないと思います。

言うまでもなく、運動は疲れます。時間も使います。これだけを聞くと、「疲れるならやりたくない」「時間がもったいない」と感じるかと思います。「痩せたい、健康になりたい、筋肉をつけたい、でも…」と思うのは、決して不思議な事ではありません。

1日10分、歩いてみてください。走れる方は、走ってみてください。それ以上出来ても、まず10分。それを、継続してみてください。

スマートフォンを見る時間?ゲームをする時間?何かを10分、運動に置き換えてみましょう!1日の中で「10分」です。時間を作れない事はないはずです。

この「たった10分」が、心と身体を、確実に変えます。疲れの先に何かがあるか、続けるとどうなるか、それは実際に続けた人が「自分で感じて、人に伝えるべき」特別な価値があるものです☆運動と同じくらい、休息も大事ですので、お忘れなく♪

スポーツクラブ会員について



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、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)