



10月のニコニコ運動教室

体力チェック&屋外ノルディックウォーキング

初週は体力チェック、2週目からは屋外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。

開催日 10月3・10・17・24・31日(毎週木曜)

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



※体力チェックは申込み不要です。

※ノルディックウォークは1度に全4回分の申込みが可能です(先着35名)

※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。

10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	3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(握力、6分間歩行など)
	10日(木)			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)
	17日(木)			
	24日(木)			
	31日(木)			
メタボ対策講座	1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)
	22日(火)			
ロコモ対策講座	8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)
	29日(火)			
こども塾	1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)
	22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。

※ ノルディックウォーキング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、ご注意ください)

10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30名)



バス移動し、「送仙山(おくりせんやま)」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	10月25日(金) 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	10月8日(火)~24日(木)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

運動を自分の生活に！生活を自分の運動に！



「運動を自分の生活に組み込めたら」と考えたことはないでしょうか？

運動を当たり前のようにするのが難しいわけですが、軌道に乗れば、運動が歯磨きのような感覚になってきます。今運動をしている方も、きっとそうでない時間の方が長いです。

敷居が高く感じる方は、「気持ちのいい汗をかこう」という言葉に置き換えてみてください！

やらない&できないの方向へ自分を追いやっていくと、どんどん行動範囲が小さくなっていきます。行動範囲が小さくなると、会う人が減り、会話が減り、笑顔も減るかもしれません。先月号の内容と被りますが「1日10分」そして「気持ちのいい汗をかく」。これを実践できた方は、きっと自身の生活がより豊かになります。



人生とは、自転車のようなものである。
倒れないようにするには、走らなければならない。

蛇行運転でも
←倒れない転ばない！
あきらめない！

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)