



11月のニコニコ運動教室

ウォーキング 室内Walking



11月は、室内にてウォーキングを中心に行います。
 まもなく岩手には冬がやってきます。寒くなってくると運動不足になり、
 体重が増える傾向があります。本格的な冬が来る前に、運動習慣を構築し、
 楽しく足腰を鍛えましょう！

毎回約30人が参加する笑顔あふれる教室です！お気軽に参加ください！

開催日 11月7・14・21・28日(毎週木曜)

時間 午前10時～午前11時

新規の方 裏面最下部をご参照ください

11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	7日(木)	10:00～11:00	16歳以上 (町内外不問)	アリーナでのウォーキングを中心に 様々な運動を行います
	14日(木)			
	21日(木)			
	28日(木)			
メタボ対策講座	6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)
	19日(火)			
ロコモ対策講座	26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	12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)
	26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。

※ 各種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)

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～

11月の公民館教室

楽しい軽運動教室

沼宮内公民館を発着点に、ポールを使って町内を歩きます。

- 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。



集合場所	沼宮内公民館
日時	11月13日(水) 午後1時30分～3時30分
内容	ノルディックウォーキング教室
持ち物	適した服装、飲料水、汗拭きタオル 中履き(雨天時)
申込先	沼宮内公民館 Tel62-2503
申込期間	11月12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

水堀保育所の子供達と運動しました



水堀保育所の子供達が森のアリーナへ来館し、先生や指導員と一緒に元気に運動しました！広いアリーナを駆け回り、お友達と協力しながら様々な運動にチャレンジしましたね☆転んでも、勝負に負けても、最後の最後まで全力で頑張る姿に、感動をもらいました！！



スポーツクラブ会員について

区分	個人年会費(令和元年度内)	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(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。初回見学・体験は無料です。

※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)