



## 12月のニコニコ運動教室

# 脳トレ&ニュースポーツ体験交流会



厳しい寒さが続きますが、各教室は年末まで駆け抜けます！  
 2019年も様々な運動を行って参りましたが、年末は「思い切り楽しむ」  
 をテーマに、一緒にニュースポーツで盛り上がりましょう！！  
 どの種目を行うかは、その時のお楽しみです♡

開催日 12月5・12・19・26日(毎週木曜)

時間 午前10時～午前11時30分

新規の方 裏面最下部をご参照ください



## 12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)	ニュースポーツを中心に、軽運動も行います
	12日(木)			
	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)
	17日(火)			
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)
	24日(火)			
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)
	17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 Tel.62-4835

～裏面もご覧ください～

# 12月の公民館教室

## 楽しい軽運動教室

沼宮内公民館2階で軽運動を行います(体育館工事中の為)

- 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	12月11日(水) 午後1時30分～3時
内容	誰でもできる軽運動
持ち物	適した服装、飲料水、汗拭きタオル 中履き(滑りにくい靴推奨)
申込先	沼宮内公民館 Tel62-2503
申込期限	12月10日(火)正午

【例】

ストレッチや、少し頭を使った楽しい運動  
ラダー(はしごの様な物)を使った運動

みんなで一緒に  
楽しみながら！  
笑いの絶えない  
教室です！！

## ノルディックウォーキング教室(9~10月)

9~10月のニコニコ運動教室で、ポールを使うウォーキング、ノルディックウォーキングを行いました。2か月間に渡り、毎週平均4kmの様々なコースを全8回歩きました。参加者は25~30名とたくさんの方々にご参加いただき、スタッフ一同感謝しております！

毎週歩いていると、歩いていなければ見つけられない「秋」を見つけたり、自分たちの体の変化に気づいたり、色々な刺激があった2か月間だったように感じます。

次回は来年度4~5月に開催を予定しております！これからの時期雪道を歩くこともあるかと思いますが、滑って転ばないように安全には十分気を付けましょう！！

とっても楽しいウォーキング教室でした！



## 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)