



1月のニコニコ運動教室



体力チェック&室内ウォーキング



1月は、今年度最後(4回目)の体力チェックと室内ウォーキングを行います。早歩きやゆっくり歩きを繰り返したり、リズムに合わせて!?歩いたり、冬場の足腰強化にご活用ください!年末年始もLet's walk!!

開催日時 { 1月16日(体力チェック) 午前10時~午前11時30分
 1月23・30日(ウォーキング) 午前10時~午前11時
 ※全て木曜日開催

新規の方 裏面最下部をご参照ください

1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	16日(木)	10:00~11:30	16歳以上 (町内外不問)	全6種目の体力測定
	23日(木)	10:00~11:00		ウォーキングを中心に運動
	30日(木)			
メタボ対策講座	7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)
	28日(火)			
ロコモ対策講座	21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	10日(金)	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)
	24日(金)			

- ※ 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)

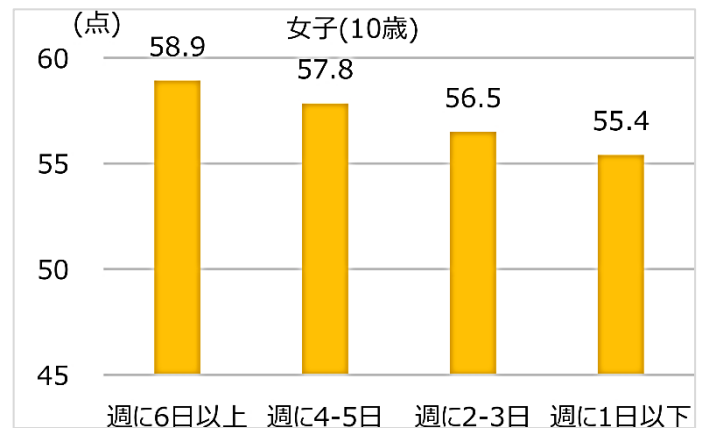
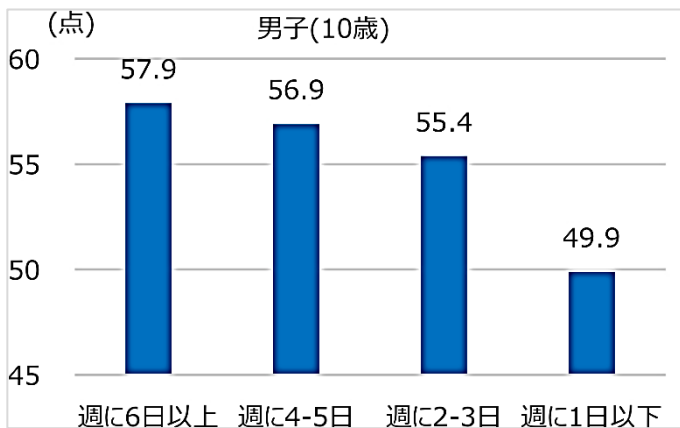
主催/一般財団法人岩手町体育協会【問い合わせ先】森のアリーナ Tel.62-4835

~裏面もご覧ください~

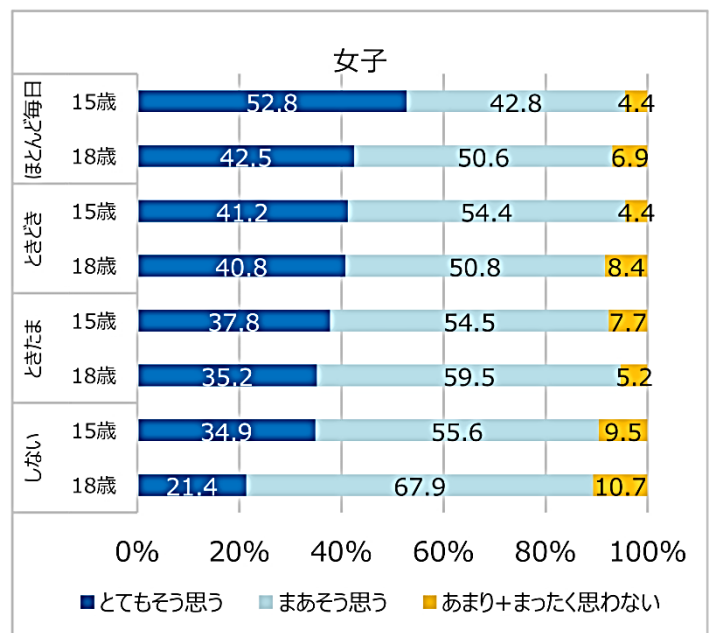
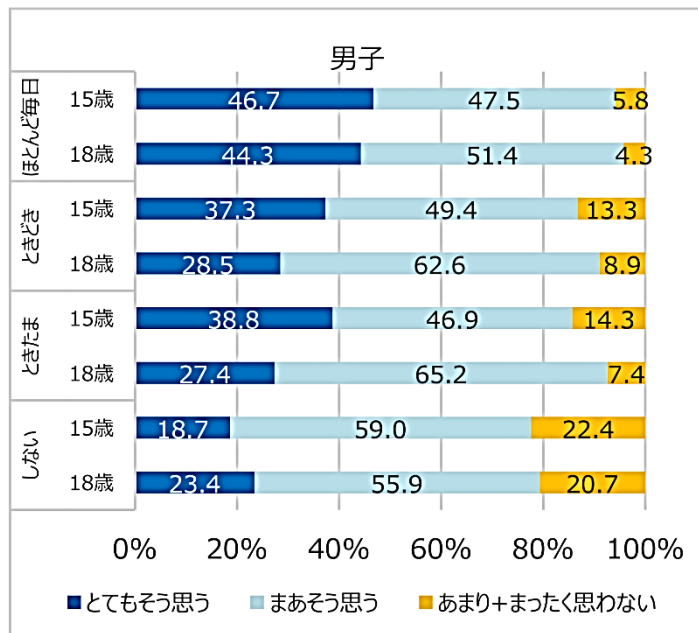
パパ・ママ世代に見てほしいグラフ2選！！

出典:スポーツ庁

①就学前の外遊びの頻度(横軸)と、その場合の10歳時の体力測定(縦軸)の関係



②「何事も最後までやり遂げたい？」への回答(横軸)と運動頻度(縦軸)の関係



岩手町の子供たちは、どこに当てはまるでしょう?!

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)