



2月のニコニコ運動教室

ウォーキング&足腰うんどう

雪解け後になりますが、春になったら屋外でのウォーキングを行います。今は寒い時期ですが、今のうちからしっかりと「歩く体力」を身につけておきましょう！また、冬場は運動不足になりがちですので、今ある時間を有効活用しましょう！ご参加お待ちしております！

開催日 2月6・13・20・27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



2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	6日(木)	10:00～11:00	16歳以上 (町内外不問)	ウォーキング中心 自分のペースで歩きます 安心してご参加ください
	13日(木)			
	20日(木)			
	27日(木)			
メタボ対策講座	4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)
	18日(火)			
ロコモ対策講座	12日(水)	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	7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)
	21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。
- ※ 各教室は事前の申込みは必要ありませんが、新規の方は早めにお越しください。
- ※ 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～

2月の公民館教室

楽しい軽運動教室

沼宮内公民館のホールで軽運動を行います

- 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	2月12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	2月11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！！

「忙しい。時間がない。でも、分かっている。私は運動不足。」

記録的な暖冬とは言え、岩手町は寒い日が続いています。自宅にこもりがちになり、体重が増加しやすい時期です。雪かきなど自宅でも「運動のチャンス」は日々の生活に隠れています。雪かきも「運動」にしてしまえば良いのです。雪かきの際、腕力だけでは持ち上がらない場合もあるでしょう。その時は足も使い体全体で雪を持ち上げます。雪を押して歩くこともしばしば。自宅周りの雪かきでも汗をかきます。10分、20分、30分…こうしてみると、雪かきにも「運動」が隠れていると思いませんか？上半身、下半身色々な動きが含まれています。大変な雪かきも意識を変えるだけで目的が変わってきます。

深く考える必要はありません。要は、知っているか知らないか。
知識は意識を変え、意識は行動を変え、行動は更なる知識を得ます。

「こうすればいいんだ」と体が学習してくれます。

自分の体は想像以上に優秀です。雪かきはあくまでも一例です。
自分の生活の中に隠れた「運動」は意外と多いのかもしれない。



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て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)