



## 3月のニコニコ運動教室

# ノルディックウォーキング

4～5月に、屋外でノルディックウォーキングを行います。  
3月は屋外に出る前の練習期間とし、基本からじっくりと行いますので、未経験者でも安心してご参加いただけます。歩くことは全ての基本です。春のお訪れと共に、新たな一歩を踏み出しましょう！

開催日 3月5・12・19・26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



## 3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)  | 10:00～11:00 | 16歳以上<br>(町内外不問)    | ノルディックウォーキング(基礎から中心に)                             |
|          | 12日(木) |             |                     |   |
|          | 19日(木) |             |                     |   |
|          | 26日(木) |             |                     |   |
| メタボ対策講座  | 17日(火) | 10:00～11:00 | 16歳以上<br>(町内外不問)    | メタボ対策・改善のための太りにくい体作り<br>(踏み台昇降・代謝アップの為の運動など)      |
|          | 31日(火) |             |                     |   |
| ロコモ対策講座  | 10日(火) | 10:00～11:00 | 16歳以上<br>(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     | 10日(火) | 19:00～20:00 | 4歳～小学6年生<br>(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<br>(反応運動、走る・跳ぶ・投げるなどの運動) |
|          | 24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～

# 3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

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 集合場所 | 沼宮内公民館                         |
| 日時   | 3月18日(水)<br>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 | 3月17日(火)正午                     |

- 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。









【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

みんなと一緒に  
楽しみながら！  
笑いの絶えない  
教室です！！

## 皆様、心と体のご準備を！来年度、仕掛けます♥

- Aさん  「親子でハイキングしてみたいなぁ」→岩手町から見える三角お山  **など**
- Bさん  「子供が身体を動かす環境がもっとあればなぁ」→こども対象のものを〇倍に!! **など**
- Cさん  「仲間同士でスポーツに親しみたいです！」→〇〇大会を計画中です😊😄 **など**
- Dさん  「SNSも活用すればいいのでは？」→ご期待ください  **など**

## 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)徴収します。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)