

# 回 覧

2020年  
12月号  
11.19.発行

# 森のアリーナだより BIG SMILE



ホームページ



Instagram



森のアリーナ

## 12月の毎週木曜日は、ニュースポーツで熱くなろう!!



12月は参加者同士でチームを組み、ニュースポーツを実施します。初めて行う種目もあると思いますが、きちんとルール説明や練習も行いますので、安心してご参加ください♪(種目は下表をご覧ください)  
年齢や体力に関係なく誰でも楽しめる内容ですので、冬季の運動としてご活用いただければと思います!!

## 12月の運動教室・予定表

初回無料体験・見学もできます♪

名称	日	曜	時間	内容・講師等	対象者
ニコニコ運動教室 (ニュースポーツ)	3日	木	10:00~11:30	3日→囲碁ボール(壱の陣)	16歳以上 (県内在住者)
	10日			10日→フライングディスク(2種)	
	17日			17日→ペタンク・シャッフルボード	
	24日			24日→囲碁ボール(弐の陣)	
体力測定	1日	火	10:00~11:30	握力・6分間歩行・片足開眼立ちなど	16歳以上 (県内在住者)
メタボ対策講座	15日	火	10:00~11:00	太りにくい体作りの為の運動	
ロコモ対策講座	8日 22日	火	10:00~11:00	主に足腰を鍛える運動 (片足立ちなど)	
ピラティス教室	12日 26日	土	19:00~20:00	理学療法士 BASIピラティスインストラクター 地館 美雪 先生	20~40代 女性10名限定
こども塾 運動クラブ	1日	火	19:00~20:00	運動の楽しさ、体の使い方を学ぶ教室 【検索】「コーディネーション運動」 (反応運動、走る・跳ぶ・投げるなど)	4歳~小学6年生 (県内在住者)
	8日				
	15日				
	22日				
こども塾 陸上クラブ	16日	水	18:30~20:00	一戸サンビレRC 西館 敦 先生	

※必ず、運動しやすい服装・シューズでご参加ください。飲み物やタオル等もお忘れなく。

※ピラティス教室は開催日3日前までに、森のアリーナへ電話で申込みください(裏面下)。

※感染症対策として検温・消毒等行いますが、体温に関わらず体調の悪い方は参加をお控えください。

※当日、37.5℃以上の方は参加できませんので、予めご了承ください。

## 岩手町体育協会スポーツクラブ【年会費制】

区分	個人年会費(2020年度内)	対象事業等
65歳以上	2,000円(保険料1,200円含)	毎週の各運動教室+α
16歳以上64歳以下	2,000円(保険料1,850円含)	毎週の各運動教室+α
中学生以下	1,000円(保険料800円含)	こども塾+キッズ教室+α

※非会員は参加料(1回500円)が掛かります。年会費の方が「断然お得」です♪

※入会希望の方は、森のアリーナ窓口へお越しください(会費・印鑑持参)

~裏面もご覧ください~

# 12月より岩手町総合運動公園の屋外施設は冬季閉鎖です

- ①岩手町総合グラウンド
- ②岩手町ホッケー場
- ③岩手町野球場
- ④岩手町テニスコート
- ⑤多目的広場・グラウンド

今年度もたくさんのご利用誠にありがとうございました!!  
12月～4月初旬(予定)まで、冬季閉鎖となります  
※雪解けの具合など状況によって変更となる場合があります

また、冬季特に利用が集中する「岩手町体育館(旧沼宮内高校体育館)」は、利用調整会議を行い施設使用の均衡をはかります。

※平日の夕方～夜間利用、土日(祝祭日)の午前～夕方利用は、特に利用が集中します。

※利用調整会議は前月20日前後に行っております。ご予約はお早めに。

※新型コロナウイルス感染症に関わり、利用者名簿(窓口にもあります)を提出いただきます。

## 雨にも、風にも、コロナにも負けず 今まさに、自分磨きのチャンスです



誰もいずれ「身体の衰え」が訪れますが、1日でも長く「楽しく」健康であるために、まず5分、散歩やランニングをしてみてください。1日は60分×24時間=1,440分あります。睡眠を7時間としても、活動時間は約1,000分あります。そのうちの5分です。続けてみてください。1日5分、**時間は作れます**。もう1度言います、絶対に**時間は作れます**。そしてそれは自分のためのみならず、家族や友人、まだ見ぬ誰かに良い影響を及ぼします。今のご時世、まさに自分磨きの**チャンス**なのです。

どんなに努力をしても、失わないと分からない事もありますが、失う前の継続する努力が新しい感情や感動を与えてくれます。そして確固たる「自信」になります。周囲を、あっと驚かせましょう。

最後に、元プロ野球選手、故・野村克也 氏の言葉をお借りします。

**「若い時に流さなかった汗は、年老いてから涙になる」**

さあ、今がチャンスです。年齢なんて関係ありません。今より若い時は、2度とないのでから!!  
ではでは、みなさん、5分間、いってらっしゃい!!

