

2024.8  
森のアーリーナだより  
**BIGSMILE**   
-岩手町体育協会-



早速暑い日が続いています。  
飲物だけでなく、食べ物でしっかり栄養を。

**①ある 歩クラブ** (花巻市大迫町「<sup>はなまき</sup>モ折の滝」※ひよんぐり滝に会いに行こう)  
※ひよんぐり滝…水が跳ね上がる滝

期日 8/22(木)  
時間 7:30~16:00  
持物 適した服装&「あれば」軽登山靴  
昼食、飲物、タオル、お財布  
虫よけスプレーがあるといいかも…  
晴れていても雨具、防暑対策グッズなど  
申込 8/8(木)~17(土)  
窓口or電話にて  
※申込は下部【問合せ・申込先】へ  
先着25名程度 町特大バス

スケジュール  
7:30 森のアーリーナ 発  
9:20 岳駐車場(鶏頭山の麓)  
9:30 ウォーキング開始 (砂利道&山道)  
12:30 ウォーキング終了 (往復約6km)  
昼食(おにぎりなど)  
16:00 森のアーリーナ 着  
※あくまでも予定です。前後・変更する場合があります。  
※暑さや虫の対策は各自しっかりとお願いします。  
※アップタウンはさほどありません。

参加料 会員500円 非会員1500円(当日集金)

**②トレッキングクラブ** (釜石市「<sup>ごようざん</sup>五葉山」赤坂峠より 標高1,351m)

期日 8/25(日)  
時間 5:50~18:00  
持物 適した服装&登山靴  
晴れても雨具、昼食、着替え、携行食、飲  
物(1.5L以上)、胸の前で留められるリュウ  
クサック、お財布、身分証  
申込 8/10(土)~17(土)  
窓口or電話にて  
※申込は下部【問合せ・申込先】へ  
先着15~20名程度 町マイクロバス

スケジュール  
5:50 森のアーリーナ 発 (10分前集合)  
9:00 赤坂峠登山口よりスタート  
11:00 登頂(昼食) 山小屋にトイレあり  
14:00 下山(登りと同じルートで)  
18:00 森のアーリーナ 着  
※あくまでも予定です。前後・変更する場合があります。  
※往復8.4km、高低差656m、コースタイム4時間17分  
→よく整備された一番人気コース

参加料 会員1,500円 非会員3,000円(当日集金)

**【今回のコースについて】**  
スマホなどで「五葉山 赤坂峠」などと検  
索し、チェックしておくことをおススメ  
します。

①②共に、天候不良等による中止判断は前日に行い、各人へ連絡します  
なお、非会員の方の保険は各自でご対応願います。

各スポーツクラブ事業にオトクに参加するには…  
おとな(高校生以上) 年会費 4,000円  
子ども(中学生以下) 年会費 3,000円  
※月会費制は都度参加料がかかる事業もあります▼詳細はお問合せください



問合せ・申込先 岩手町体育協会(スポーツクラブ)  
<https://iwatemachi-taikyo.org/>  
Tel 0195-62-4835 裏面もご覧ください



スポーツくら



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。



◆歩クラブ・健康体操クラブ→16歳以上  
 ◆こども塾→年中〜小6  
 ◆各BH教室→16歳〜(女性限定)  
 ◆テニスクラブ→小2〜  
 ●出前講座→各地区へ問合せください

■スポーツクラブ事業  
 ■出前講座など出張事業  
 ■施設内(関連)行事等  
 ■お知らせ・特筆事項

都合上一部表現を省略しております。  
 ●歩クラブニ『あるくらぶ』と読みます  
 ●NWニノルディックウォーキング  
 ●BHニビューティヘルス教室  
 ●テニスクラブニラケット貸出可

| 日                             | 月   | 火   | 水   | 木   | 金                     | 土   |
|-------------------------------|---|---|---|---|-----------------------|---|
|                               |   |   |   | 1   | 2                     | 3   |
|                               | 休館日   | 7月〜の歩クラブは、暑さ対策として開始時間を30分早めています。注意報・警報がある場合と雨天の場合は、室内で健康運動を行います。内履きは常にご持参ください。バス遠征は非該当。 |   | 歩クラブ NW<br>9:30~11:00<br>森アリ発着<br>(雨天時日休)   | 出前講座<br>新町・城山<br>こども会 | BHピラティス<br>①17:30~18:30<br>②19:00~20:00   |
| 4                             | 5   | 6   | 7   | 8   | 9                     | 10  |
| 町スポ少<br>ホッケー交流会               | 休館日   | 健康体操クラブ<br>10:00~11:00<br>こども塾(運動)<br>19:00~20:00                                       | テニスクラブ<br>19:00~20:30(外)<br>第106回<br>夏の甲子園開幕        | 歩クラブ NW<br>9:30~11:00<br>森アリ発着  |                       | BHエアロビクス<br>14:30~16:00   |
| 11                            | 12  | 13  | 14  | 15  | 16                    | 17  |
| 山の日                           | 振替休日<br>俊足!!<br>トレーニング教室<br>自己ベスト更新の<br>大チャンス | 休館日   | 岩手町夏祭り<br>2024                                      | 教室も<br>お盆休み<br> |                       | BHピラティス<br>①17:30~18:30<br>②19:00~20:00   |
| 18                            | 19  | 20  | 21  | 22  | 23                    | 24  |
|                               | 休館日   | 健康体操クラブ<br>10:00~11:00<br>こども塾(運動)<br>19:00~20:00                                       | 出前講座<br>館地区サロン<br>一方井保育所<br>こども塾(陸上)<br>18:30~20:00 | 遠征歩クラブ<br>花巻市大迫<br>七折の滝<br>※表面詳細  | 出前講座<br>一方井公民館        | 出前講座<br>一方井小<br>BHエアロビクス<br>14:30~16:00   |
| 25                            | 26  | 27  | 28  | 29  | 30                    | 31  |
| トレッキングクラブ<br>釜石市 五葉山<br>※表面詳細 | 休館日   | 健康体操クラブ<br>10:00~11:00<br>こども塾(運動)<br>19:00~20:00                                       | 出前講座<br>沼宮内保育所<br>テニスクラブ<br>19:00~20:30(外)          | 歩クラブ NW<br>9:30~11:00<br>森アリ発着  |                       |  |

- 前月の中旬時点での施設関連イベントを記載しております。(変更がある場合があります)
- ピラティスは階梯で、①初心者②中級者向け。どちらか一方にご参加ください。
- クラブ事業の定例教室に限り初回体験無料です。不明な点はお問い合わせください。

## 今年もたくさん歩いてます。

歩クラブやトレッキングクラブで、今年もたくさん歩いております。歩くことで、心も身体も健康になります。別に私は…などと思っていると、あっという間に歩く体力がなくなります。皆さんに感じて欲しいのは、達成感。帰宅後の晩酌もより一層なのではないでしょうか(^^)

