



しゃかいたいいく

社会体育だより

発行 = 豊富町教育委員会社会体育係 TEL 82-1355・FAX 82-3194

e-mail ⇒ kyoukuiinkai@town.toyotomi.hokkaido.jp

2021

5

月号

5月の社会体育施設休館日

定期休館日 (毎週月曜) 3・6・10・17・24・31日

※6日(木)は5日(水)「こどもの日」の振替で休館となります。

屋外社会体育施設

5月1日(土)オープン!

5月1日(土)より右記の屋外施設がオープン致しますので今年度も町民の皆さんのご利用をお待ちしております。

なお、オープン準備作業や天候により十分な利用ができませんこともありますので、ご了承下さい。

- ・運動公園
- ・陸上競技場
- ・野球場

自転車広場 5月1日(土) オープン!

自転車広場は5月1日(土)よりオープン致しますので今年度も多くの利用をお待ちしております。

なお、開館日時については下記のとおりとなります。

- 開館時期 5月1日(土)～10月31日(日)
- 開館曜日 土・日曜日・祝祭日のみ開館
- 開館時間 9:00～17:00

※場合によっては変更することもあります。



町民プールは6月5日(土)



オープン予定です!



裏面は「社会教育だより」です

With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために

ご高齢の方向け

最近、こんな事ありませんか?

△ こんな人は要注意

- ✓ 散歩や買い物などで外出することが減った
- ✓ 歩くスピードが以前より遅くなった
- ✓ 他の人との交流が減った(例えば週1回未満)
- ✓ 買い物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- ✓ 他の人と同じことを何度も尋ねたり、物忘れが気になるようになった

適度な運動・スポーツは...

- フレイル・ロコモを予防
- 認知症のリスクを下げる など

元気で長生きすることにつながります。



感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう!

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
 - 咳エチケットの徹底
 - こまめに換気
 - 3密の回避
 - 適切な生活習慣
 - 毎朝の体温測定・健康チェック
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

Step1.

座っている時間を減らす



Step2.

片足立ちやスクワットなどの下肢筋トレ



Step3.

散歩や健康体操など



感染予防対策をしっかりとした上でサークル活動など人との交流、買い物などの外出も健康を保つ上で重要です。厚生労働省の健康日本21(第二次)では、65歳以上の方の1日当たりの歩数の目標は男性7000歩、女性6000歩です。

交通事故に気を付けて、今日も一日さわやかに

▽ 体育施設電話番号

・スポーツセンター 82-2659 ・多目的運動場 82-3168