



2021  
7  
月  
号

【発行】豊富町教育委員会社会体育係  
TEL：0162-82-1355 FAX：0162-82-3194  
Mail：kyoukuiinkai@town.toyotomi.hokkaido.jp

## 自動体外式除細動器の貸出について

豊富町教育委員会では、2台の自動体外式除細動器（AED）を用意し、町内の学校・町内会・各種団体に広く貸出をしております。

非常時に備え、各種行事やスポーツ遠征等で利用していただければと思います。

なお、AEDは個人への貸出はしておりません。



# 機械設備修理中のため 町民プールオープンまで もうしばらくお待ちください。

### 下半身のエクササイズ

外出自粛中によりお家にいる機会が多くなり、運動不足から筋力が低下していることと思います。是非、下半身のエクササイズをお試し下さい。



- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。
- 2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

### ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

## 7月の社会体育施設休館日

定期休館日（毎週月曜日）5・12・19・26日  
臨時休館日 24日（土）

※23日がスポーツの日のため24日は臨時休館となります

## 7月の社会体育行事予定

レジャー30分 12・26日（ふらつと★きた）9:30～

男の筋トレ教室 8日（ふらつと★きた）19:00～

リズムボクシング 28日（ふらつと★きた）19:00～

※コロナウイルス感染拡大の状況等で中止となる場合があります

＜裏面は社会教育だよりです！＞

○体育施設電話番号  
・スポーツセンター 82-2659 ・プール 82-2675  
・多目的運動場 82-3168

社会体育に関する様々な情報は、豊富町ホームページからもご覧になれます

<検索方法>各課の窓口→教育委員会→社会体育係 <http://www.town.toyotomi.hokkaido.jp/>