



2022

4  
月  
号

【発行】豊富町教育委員会社会体育係  
TEL：0162-82-1355 FAX：0162-82-1394  
Mail：kyouikuinkai@town.toyotomi.hokkaido.jp

### 歩くスキーコース終了しました

定住支援センター(ふらっと★きた)裏の歩くスキーコースですが、暖気で雪解けが進み今年度の整備を終了しました。ご利用いただきありがとうございました。

社会体育係(82-1355)

### 4月の社会体育施設休館日

定期休館日 4・11・18・25・30日

臨時休館日 29日

30日は昭和の日の振替のため休館となります

### 4月の社会体育行事予定

6日	リズムボクシング	ふらっと★きた	19:00~
11日	レディースヨガ	ふらっと★きた	9:30~
25日	レディースヨガ	ふらっと★きた	9:30~

裏面は社会教育だよりです



### ■とよとみスポーツCLUB参加者募集!

とよとみスポーツCLUBでは、町民の方向けに運動教室開催しております。健康なカラダとココロづくりのために、是非一度参加してみたいかかでしょうか?

#### ◎レディース・ヨガ(女性限定)



女性特有の疾患に効果のあるポーズの紹介や、産後の運動不足解消など無理なく運動をはじめたい方にオススメの教室となっております。

※託児付き教室です。

日付 4月11日(月)・4月25日(月)

時間 9時30分~11時(受付は9時30分まで)

講師 中島まなみ 先生



#### ◎リズムボクシング



音楽に合わせてボクシングのフットワークやシャドウボクシング、ミット打ちを行います。老若男女どなたでも、無理なく簡単に楽しめる教室です。

日付 4月6日(水)

時間 19時~20時(受付は19時まで)

講師 石橋めぐみ 先生



#### ◎男の筋トレ教室(男性限定)



正しい体勢や正しい身体の使い方の紹介やストレスを解消したい方にオススメの教室となっております。「筋トレをしてみたい」、「体質を改善したい」などそんな想いをもった男性を応援します。

※4月の教室はありません。

日付 5月27日(金)

時間 19時~20時(受付は19時まで)

講師 河上コウキ 先生



その他、幅広い年代向けの教室を行っております。各教室の詳細の日程は回覧で発行している3ヶ月カレンダーや豊富町ホームページの町民カレンダーをご覧ください。

予約方法 保健センター窓口か電話での予約(TEL 82-3761)

※参加者18名未満の場合は当日参加可能

○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/>