

しゃかいたいく 社会体育だより

2022

11

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:kyouikuiinkai@town.toyotomi.hokkaido.jp



『健康サイクリング』開催しました！

10月2日(日)に、豊富町スポーツ推進委員会と豊富町教育委員会の主催で、健康サイクリングを自然公園集合で開催しました。秋晴れの中、子どもから大人まで11人が参加。

健康運動指導士と一緒に準備体操をした後は、各々の自転車にまたがり温泉に向けて出発！

往復約12kmの秋のサイクリングロードを楽しみながら、健康づくりに取り組みました。



11月の社会体育施設休館日

定期休館日 (毎週月曜) 4・7・14・21・24・28日

※4日(金)・24日(木)は祝日の振替で休館となります。

11月の社会体育行事カレンダー

とよみスポーツCLUB (会場:ふらっと★きた)

クラス名	日付	時間
リズムボクシング	2日	19時~20時
レディースヨガ (女性限定・託児付き)	14・21日	9時30分~11時

①予約方法：保健センターへ電話(82-3761)

②定員：18名 ※定員になり次第、締切ります。

③予約締切日：クラス前日 ※レディースヨガで託児希望の方は前週水曜日までにお申込みください。

健康&体づくりインフォメーション

寒くなる季節におススメ

筋肉鍛えて代謝アップ

ポイント

★1種目10~15回 × 2~3セット ※1日おきでもOK

★ゆっくりと(8カウント)、呼吸を止めずに行いましょう

重要!

太もも鍛えて
筋肉量・代謝UP



・足は肩幅で膝とつま先は同じ向き
・膝がつま先より前に出ないところまで上げて戻す

ウエストすっきり(お腹)



体を捻り右膝・左肘を近づけて戻す
※反対も

ふいそでバイバイ(胸・二の腕)



手を合わせて押し合いしながら右・左にずらして戻す

タオルで背中美人(肩甲骨)



タオルをピンと張り、腕を伸ばす脇を絞めて、肘を引き寄せる

○体育施設電話番号

・スポーツセンター 82-2659

・プール 82-2675

◇裏面は「社会教育だより」です◇

・多目的運動場 82-3168



「豊富町公式LINEアカウント」

※町からのお知らせを掲載しておりますので、ぜひ登録をお願いします。