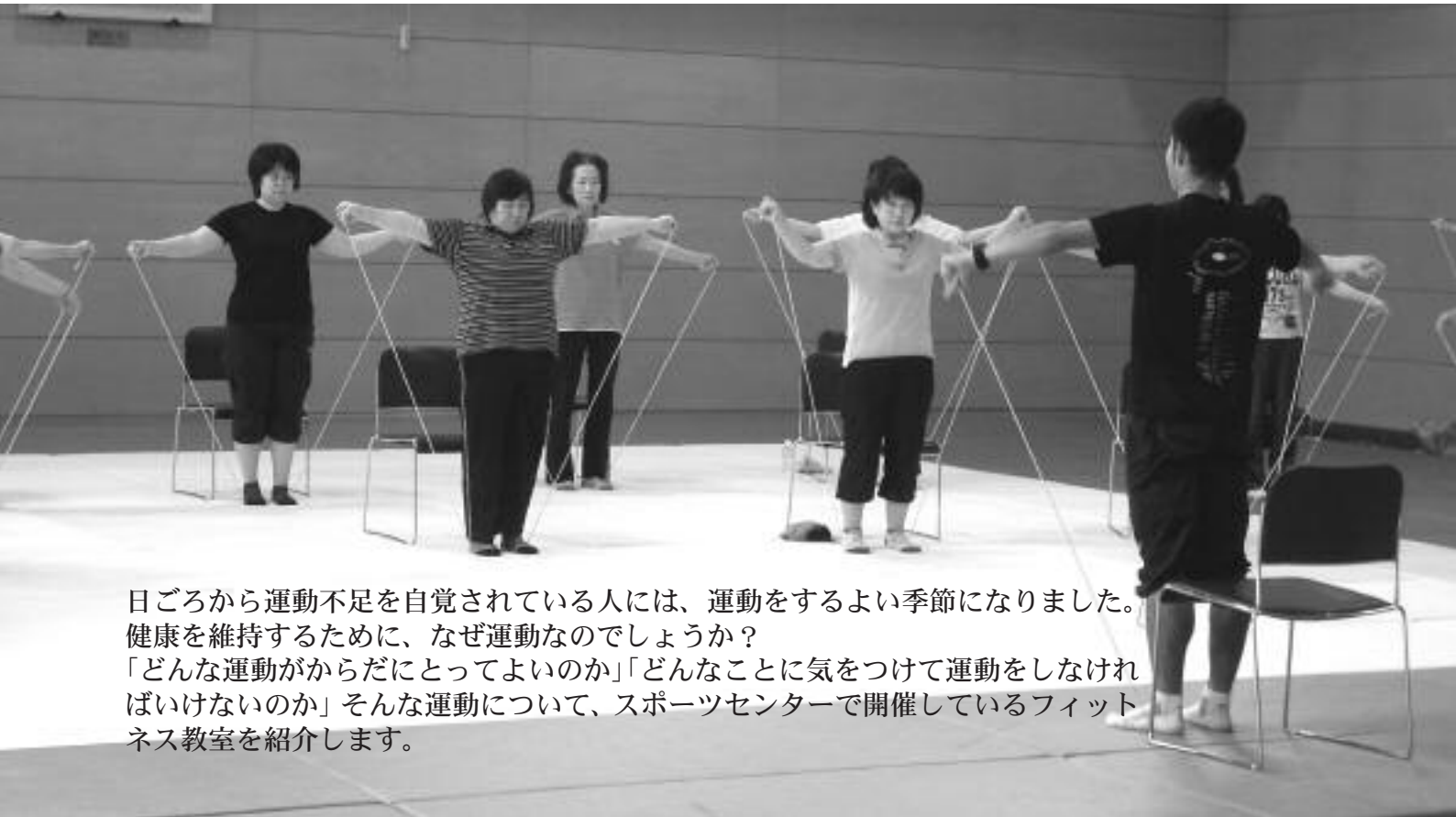


## いきいき健康づくり！



日ごろから運動不足を自覚されている人には、運動をするよい季節になりました。健康を維持するために、なぜ運動なのでしょう？「どんな運動がからだにとってよいのか」「どんなことに気をつけて運動をしなければいけないのか」そんな運動について、スポーツセンターで開催しているフィットネス教室を紹介します。

**健康のために  
運動をしましょう！**

健康づくりにより運動とは、どんな運動でしょうか？それは「より速く・より高く・より遠くへ」と、今ある能力をさらに伸ばす運動ではありません。血管や筋肉の老化を予防し、心肺機能や筋力を維持する運動です。つまり、今ある能力を最大限にいかす運動が、健康づくりに適した運動なのです。

健康になる上で重要なポイントに、食事、運動、休養の三要素があります。これらを上手にコントロールすることによって、健康な身体を維持できます。しかし、年を重ねるごとに身体の機能や能力は落ちていきます。そうなれば当然、体に疲れがたまり、体力が低下し病気にもつながります。

病気に負けない体力をつけるためにも、定期的に運動をすることが非常に大切です。

運動を長く続けるためには、年齢や体力、目的などを考え、自分に合った内容とペースで行う事が大切です。

## フィットネス教室を 知っていますか？

スポーツセンターでは、年齢や目的に合った内容を選択できるように、いくつかのフィットネス教室を実施しています。未経験の方でも大丈夫。インストラクターの指導のもと、無理なく運動できます。内容や時間に合ったフィットネス教室に参加してみませんか？

- 開催日** 広報の生涯学習カレンダーやホームページ等でご確認ください。
- 場所** スポーツセンター格技場
- 持ち物** 運動靴、飲み物、タオル等
- ※チューブ・ヨガマットは用意しています。
- 入館料** 町民は無料(町外の方は1時間の入場券を購入してください)
- 申し込み** 不要 開始時間までにお越しください。
- 問い合わせ** スポーツセンター

## ◇ 健康のための運動レシピ ◇

### 女性に人気のメニュー！

#### チューブストレッチ&ヨガ

【月曜日 14時〜14時45分】

チューブストレッチは、細いゴムチューブを伸ばしたりする事で、筋肉をつける運動です。骨粗しょう症の予防や血行を良くし、肩こりの予防や解消にも効果的です。

ヨガは、ヨガマットを使用しリラックスしてゆっくりと呼吸することで血流の循環が良くなり、肩こり解消、冷え性の改善、若返り効果等があります。



### レッスンでスッキリ爽快！

#### ソフトエアロ&ストレッチ

【水曜日 10時〜11時10分】

音楽にあわせた適度な強度のエアロビクスでさわやかに汗を流せるので、ストレス解消にも最適です。最後は時間をかけてゆっくりストレッチ。午前中のレッスンで、スッキリした気持ちで1日を過ごせます。



### 一日の疲れもスッキリ！

#### エアロ&ストレッチ

【月曜日 19時20分〜20時30分】

軽快な音楽に合わせた色々なステップのエアロビクスとストレッチの運動です。脂肪を燃やす有酸素運動でシェイプアップに効果満点！遅い時間のレッスンなので、夕食後や仕事帰りの方も参加しています。



# 生涯学習 Information

日 日 時 所 場所 内 内容 費 費用 申 申し込み 問 お問い合わせ

**夕友スポーツクラブ  
パークゴルフ大会**  
稲穂公園パークゴルフ場  
大 会

**「パークゴルフ愛好者集まれ！」**  
7月20日(日)

※小雨決行、荒天時中止  
9時開始(受付8時15分から)  
稲穂公園パークゴルフ場  
36ホールストロークプレー  
女性のみハンデイス  
夕友クラブ会員/100円  
一般/500円(プレー代込、  
当日徴収します)

**問 申**  
7月16日(木)までにスポーツセン  
ターにお電話ください。  
夕友スポーツクラブ会長 竹内  
(☎090-8907-4388)

**高橋幸子 絵画展**  
改善センター  
作品展

**問 内 所 日**  
7月1日(火)~7月31日(木)  
9時~21時 月曜日休館  
改善センター1階ロビー  
全道美術協会が主催する全道展  
の絵画部門で、3年連続入選さ  
れている町内在住の高橋幸子氏  
の絵画作品を展示します。是非  
ご覧ください。  
公民館

## 公共施設の利用制限について 問合せ先：公民館

◆生涯学習センター(旧南幌小学校)  
7月から耐震改修工事が実施されますので体育館を利用するの学校開放事業が利用制限されます。

**期間：平成27年1月31日まで**

◆三重レークハウス  
合併浄化槽等の設置工事により宿泊等の利用が制限されます。キャンプ場をご利用の際は、外に設置されている炊事場・トイレをご使用ください。

**期間：7月18日まで**

## ふるさと南幌みらい塾 講座案内 【なんぼろ学コース】

### 南幌の歴史

～南幌の地形を学ぶ～

**日 時** 7月12日(土) 9時~12時  
**参加料** 登録受講生：無料 一般：300円  
**講 師** 南幌町郷土史研究会長 小野塚 大蔵 氏  
**申込み** 7月10日までに公民館へ



## 夏休み 子どもシアター

場 所 公民館 2階視聴覚室  
上映時刻 10時30分～  
入 場 料 無料(申込みは必要ありません)  
お問合せ 公民館 (☎378-2001)

大きなスクリーンと迫力のサウンドで映画を鑑賞しませんか?

<b>7月24日(木)</b> 上映時間33分	上映作品：はらぺこあおむし
<b>7月25日(金)</b> 上映時間71分	上映作品：もったいなしばあさんと 考えよう世界のこど
<b>8月8日(金)</b> 上映時間90分	上映作品：尖垂るの墓

## さ〜くる 紹介

### クラシックバレエ ポアントクラブ

平成18年に結成され、現在5名のメンバーで活動しています。

主にクラシックバレエの大人向けの簡単な「バレエスン」や「ストレッチ」などを行っています。

現在のメンバーはバレエ初心者ばかりでしたが、綺麗な姿勢や柔軟性が徐々に身につけてきました。

ピアノの曲に合わせてのレッスンは、心身ともにリラックスできる時間を過ごすことができます。

少しでも興味・関心がある方、一度体験レッスンに参加してみませんか!

(問合せ) 清水 るい子  
☎378-0420



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

## 子育て支援センター

場所：南幌いちい保育園 ☎378-2734  
月曜日～金曜日  
8:30～11:30  
15:30～17:30  
予約は必要ありません。  
お気軽にお越しください。  
午前は曜日ごとに色々なメニューがあります！時間は全て10:00～11:00です。  
☆水遊びの日は天候によっては支援室で好きな遊びを楽しみます。

1  
あくあく広場  
あいくる  
バス遠足  
10:00～13:00

2

3  
あそびの達人教室  
南幌小学校  
14:40～16:30

4  
あそびの達人教室  
ふれあい館  
15:20～16:30

5

### 子育て支援センター

ふわふわランド  
支援室で好きな遊び  
0歳～就学前

赤ちゃんサロン  
ふれあい遊び  
3ヵ月～1歳6ヵ月

ふわふわランド  
支援室で好きな遊び  
0歳～就学前

ミニ遠足  
【中央公園へ！】  
0歳～就学前

6

7

8  
あくあく広場  
あいくる  
読み聞かせ&お誕生会  
10:00～11:30

9

10  
あそびの達人教室  
南幌小学校  
14:40～16:30

11  
あそびの達人教室  
ふれあい館  
15:20～16:30

12  
テニス教室  
9:30～11:30

ふるさと南幌みらい塾  
「南幌の地形を学ぶ」

公民館  
9:00～12:00

### 子育て支援センター

ふわふわランド  
ボール遊び  
0歳～就学前

ふわふわランド  
支援室で好きな遊び  
0歳～就学前

赤ちゃんサロン  
コーナー遊び  
3ヵ月～1歳6ヵ月

ふわふわランド  
水遊び  
0歳～就学前

ママのリフレッシュタイム  
ピンゴゲーム  
0歳～就学前

13

14

ママさんスポーツスクール  
10:00～12:00

チューブストレッチ  
14:00～14:45

エアロ&ストレッチ  
19:20～20:30

15  
あくあく広場  
あいくる  
水遊び  
10:00～11:30

16  
ソフトエアロ&ストレッチ  
10:00～11:10  
キッズスポーツ  
15:30～16:30

17  
あそびの達人教室  
南幌小学校  
14:40～16:30

18  
あそびの達人教室  
ふれあい館  
15:20～16:30

19

### 子育て支援センター

ふわふわランド  
水遊び  
0歳～就学前

ふわふわランド  
支援室で好きな遊び  
0歳～就学前

赤ちゃんサロン  
おしゃべりタイム  
3ヵ月～1歳6ヵ月

ふわふわランド  
水遊び  
0歳～就学前

ふわふわランド  
手作りおもちゃ  
0歳～就学前

★内容★  
くらげすくい作り

20

21

22  
ブックスタート  
あいくる  
9:30～11:30

23  
さわやかカレッジ  
～社会見学～  
ソフトエアロ&ストレッチ  
10:00～11:10  
キッズスポーツ  
15:30～16:30

24 25  
あそびの達人特別教室  
南幌小学校 24日・25日・28日  
8:30～12:00

詳しくは  
右のページへ

夏休みの子どもシアター 24日・25日  
公民館視聴覚室 10:30～

### 子育て支援センター

ふわふわランド  
支援室で好きな遊び  
0歳～就学前

赤ちゃんサロン  
水とふれあおう  
3ヵ月～1歳6ヵ月

スマイルランド  
【夕張太ふれあい館】  
0歳～就学前

ママのリフレッシュタイム  
小物作り  
0歳～就学前

★内容★  
・羊毛フェルトで  
作ります！  
・託児あります。

27

28

ヨガ運動  
14:00～14:45

エアロ&ストレッチ  
19:20～20:30

29  
あくあく広場  
スポーツセンター  
七夕作り・読み聞かせ  
10:00～11:30

30  
ソフトエアロ&ストレッチ  
10:00～11:10

31

小学生水泳教室 前期 町営プール  
7月29日～8月1日 13:30～15:00

### 子育て支援センター

ふわふわランド  
水遊び  
0歳～就学前

ふわふわランド  
支援室で好きな遊び  
0歳～就学前

赤ちゃんサロン  
水とふれあおう  
3ヵ月～1歳6ヵ月

ふわふわランド  
水遊び  
0歳～就学前