



健康運動通信

全戸配布

2018年3月号

先着**35名**

3月のニコニコ運動教室

屋内ノルディックウォーキング



先月号でもお知らせしましたが、3月は屋内でノルディックウォーキング教室を行います！4月と5月は屋外で行いますので、3月は「練習期間」とし基礎練習を行います。特に、まだ体験したことが無い方はこの機会にぜひ1度体験にいらしてください！1回だけの参加でも構いません。その効果を体感ください！！

開催日：3月1、8、15、22、29日(木曜日)

時間：午前10時～午前11時

申込み：各開催日前日(午後5時)までに電話・森のアリーナ窓口で申込みください。

※1度に、全参加日をお知らせいただく事もできます。(電話番号62-4835)

※ポールは無料貸出致します。

3月の運動教室・予定表

開催場所：森のアリーナ

名称	日	曜	時間	対象者	内容等
ニコニコ運動教室	1日	木	10:00~11:00	町民	屋内でノルディックウォーキングを行います 初心者の方でも安心してご参加ください
	8日				
	15日				
	22日				
	29日				
メタボ対策講座	6日	火	10:00~11:00	町民	メタボ対策・改善のための太りにくい体作り (筋力・代謝アップの為の運動など)
	20日				
ロコモ対策講座	13日	火	10:00~11:00	町民	主に足腰を鍛える運動を行います(片足立ちなど)
こども塾	3月のこども塾は、施設都合によりお休みいたします。				

※ ニコニコ運動教室以外は、事前の申込みは必要ありません。当日受付します。

※ 持ち物は、中ズック・飲料水・汗ふきタオルです。運動できる服装でご参加ください。

※ ケガについては、すべての事業において応急処置程度の対応となります。

主催/岩手町体育協会【問い合わせ先】スポーツ文化センター(佐々木・小笠原)TEL62-4835

～裏面もご覧ください～

3月の公民館教室

- 各公民館に電話等での申し込みが必要です。
- その他詳細は各公民館にお問い合わせください。

沼宮内公民館

教室名	楽しい軽運動教室
日時	3月14日(水) 午後1時30分～午後2時50分
持ち物	適した服装、汗拭き、中履き等
申込先	沼宮内公民館 Tel62-2503
申込期限	3月13日(火)正午まで

久保公民館

教室名	いきいき健康運動
日時	3月9日(金) 午後1時30分～午後3時
持ち物	適した服装、汗拭き、中履き等
申込先	久保公民館 Tel62-2686
申込期限	3月8日(木)午後5時まで

北山形公民館

教室名	楽しく軽運動教室
日時	3月9日(金) 午前10時～午前11時
持ち物	適した服装、汗拭き、中履き等
申込先	北山形公民館 Tel62-9157
申込期限	3月8日(木)午後5時まで

水堀公民館

教室名	バランスボール教室
日時	3月14日(水) 午前10時30分～午前11時30分
持ち物	適した服装、汗拭き、中履き等
申込先	水堀公民館 Tel62-8400
申込期限	3月13日(火)午後5時まで

大切なお知らせ

当協会は平成31年度の「総合型地域スポーツクラブ」を設立目指し、現在、さまざまな準備に取り掛かっております。設立当初から安定的かつ円滑な運営ができるよう、今年4月から準備期間として、「総合型地域スポーツクラブ」の運営を想定した取り組みを行います。

○平成30年度より教室参加者にはスポーツ安全保険に加入していただきます。

【年間掛金(一人当たり)】 途中加入・中途脱退でも同額となります。

◆こども(中学生以下) 800円 (こども塾や体協主催の各種キッズスポーツ教室)

◆64歳以下 1,850円 (メタボ・ロコモ・ニコニコ運動教室)

◆65歳以上 1,200円 (メタボ・ロコモ・ニコニコ運動教室)

【現在運動教室に参加していて、来年度も参加予定の方】

3月22日(木)まで該当する掛金を納めてください。

【来年度から運動教室に参加をご希望の方】

初回体験・見学は可能ですが、以降継続して参加をご希望の際は、参加1週間前までに掛金を納めてください。(その際、初回体験は自己責任となりますので、初回から保険をかけたい場合は、その1週間前までに掛金を納めてください)

【お手続き方法】

生年月日・住所・氏名を確認できる物(免許証・保険証等)、掛金(現金のみ)を森のアーリーナ窓口へご持参いただき、規定の用紙に必要事項を記載のうえ、お手続きください。

(こどもを対象とした教室は年間30回前後、大人を対象とした教室は年間100回前後を予定しています)

【その他】

※保険は1年間(平成31年3月31日まで)有効です。

今後の流れについては、健康運動通信等で随時お知らせいたします。

