



健康運動通信

全戸配布

2018年4月号

4月のニコニコ運動教室① 体力チェック

開催日：4月5日(木曜日)
時 間：午前10時～午前11時30分
場 所：スポーツ文化センター

測定終了後↓

ご自身で採点をし、
判定を出して頂きます。

①握力



②長座体前屈



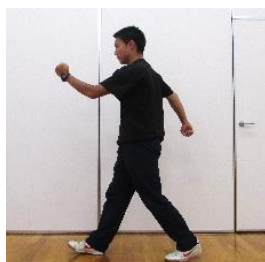
③上体起こし



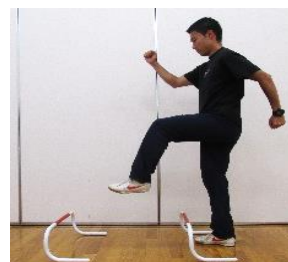
④片足開眼立ち



⑤6分間歩行



⑥10m障害物歩行



4月のニコニコ運動教室②

屋外ノルディックウォーキング

先着 30名!

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って行うウォーキングです。
森のアリーナを発着点に、町内を歩きます!! (3~4km)

開催日：4月12・19・26日(木曜日)

時 間：午前10時～午前11時30分

集合場所：スポーツ文化センター

持ち物：ウォーキングに適した服装、飲料水、中履き(雨天時)。

申込み：各開催日の前日(午後5時)までに、電話もしくは窓口へ申込みください。

(電話62-4835)



- 貸出用ポールは30セットご用意しております。
- 雨天時は室内(アリーナ)で行います。
- 先着順での受付となりますので、定員になり次第締め切ります。

【主催】(一財)岩手町体育協会 【問い合わせ先】岩手町スポーツ文化センター(Tel62-4835)

4月の運動教室・予定表

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	5日	木	10:00~11:30	町民	全6種目の体力チェック
	12日				ノルディックウォーキングで車通りの少ない町内を歩きます
	19日				
	26日				
メタボ対策講座	3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 (踏み台昇降・代謝アップの為の運動など)
17日					
ロコモ対策講座	10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)
24日					
こども塾	10日	火	19:00~20:00	4歳~小学6年生	様々な運動を取り入れ子供の運動能力を引き出す運動 (反応運動、走る・跳ぶ・投げるなどの運動)
	24日				

- ※ ノルディックウォーキング以外は、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。
- ※ 今年度初回体験・見学者以外は「スポーツ安全保険」への加入が必須となります。

大切なお知らせ



先月号でもお知らせしましたが、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)

【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)を森のアリーナ窓口へご持参いただき、規定の申込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。