



## 6月のニコニコ運動教室

# 頭と体を上手に使おう！！

6月はアリーナ内で、「頭を使って体を動かすこと」に重点を置き様々な運動を行います！自分の思った通りに体を動かすという事は、当たり前な事ではないのです！手を動かすこと、歩くこと...など。いつも以上にたくさん笑う教室ですので、お楽しみに！

**開催日** 6月6日・13日・20日・27日(毎週木曜)

**時間** 午前10時～午前11時

- ※参加者は開始5～10分前には来館し、受付等を済ませてください。
- ※初めて参加される方は、必ずスタッフに「初めて来ました」とお伝えください。その際スポーツクラブや運動教室について、ご説明いたします。
- なお、裏面下部の「スポーツクラブ会員について」もご覧ください。

## 6月の運動教室・予定表

開催場所：森のアリーナ

名称	日	時間	対象者	内容等
ニコニコ運動教室	6日(木)	10:00～11:00	16歳以上 (町内外不問)	頭を使いながら運動を行います 思うようにいかないのが面白いところです！
	13日(木)			
	20日(木)			
	27日(木)			
メタボ対策講座	11日(火)	10:00～11:00	16歳以上 (町内外不問)	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)
	25日(火)			
ロコモ対策講座	4日(火)	10:00～11:00	16歳以上 (町内外不問)	主に足腰を鍛える運動を行います(片足立ちなど)
	18日(火)			
こども塾	4日(火)	19:00～20:00	4歳～小学6年生 (町内外不問)	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)
	18日(火)			

- ※ 持ち物は、中履き・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。
- ※ 各教室への今年度初回体験・見学は無料ですが、その後、スポーツクラブ会員に加入せずに参加する方はその都度500円徴収致します。(ただし、その際は保険が適用されませんので、ご注意ください)

# 6月の公民館教室

- 公民館へ電話等での申し込みが必要です。
- 詳細は公民館へお問い合わせください。

## 楽しい軽運動教室(定員23名)

バス移動し、八幡平の「御在所沼・五色沼・鏡沼(ドラゴンアイ)」をノルディックウォーキングで散策します。

集合場所	沼宮内公民館
日 時	6月12日(水) 午後0時50分(集合)～午後5時
内 容	ノルディックウォーキング
持ち物	適した服装、飲料水、汗拭きタオル 中履き(荒天時)
申込先	沼宮内公民館 Tel62-2503
申込期間	～6月11日(火)正午

### 《ノルディックウォーキングの特徴》

- ▼2本のポールを使う事で全身運動になる
- ▼通常ウォーキングよりもエネルギー消費が20%増加する
- ▼ひざ関節等への負担が軽減する
- ▼年齢や性別を問わず誰でも楽しむ事が出来る
- ▼ポールを使うことで、姿勢が良くなる

## 運動前後のストレッチ

ストレッチには、「①ダイナミック(動的)ストレッチ」と「②スタティック(静的)ストレッチ」の2種類があります。(以下①②)

①は、各関節を大きく動かしながら、該当する筋肉を伸縮させるものです。主に運動前のウォーミングアップに行うもので、普段は姿勢を保つために緊張状態にある筋肉をほぐし、その後行うトレーニング効果を向上させたり、怪我を防止するために大事なストレッチです。

②は、筋肉を一方向にゆっくり伸ばし続けるものです。主に運動後のクールダウンに行うもので、一般的に言う「筋肉痛(筋疲労)」を和らげる効果があるストレッチです。数十秒(時間をかけて)行います。

※②はウォーミングアップ時にも行う事が多くありますが、「やってはいけない」という訳ではありません。クールダウン時は時間をかけて行う事が望ましいということです。

【補足】ラジオ体操は①に該当するストレッチ(体操)です！  
ラジオやテレビで朝に放送しているのには理由があるのですね！



## スポーツクラブ会員について

区分	個人年会費(2019年度内)	対象事業等
65歳以上	2,000円(保険料1,200円、運営費800円)	各種運動教室+新規
16歳以上64歳以下	2,000円(保険料1,850円、運営費150円)	各種運動教室+新規
中学生以下	1,000円(保険料800円、運営費200円)	こども塾+キッズ教室等

※トレーニングルームは、会員非会員を問わず従来通りの料金です。

※非会員の方でも各種運動教室等に参加はできますが、参加料はその都度(例：1回500円)徴収する形となります。年会費の方がお得ですので、ご検討ください。

※会員非会員を問わないイベントは、対象事業に含まれません。詳しくは各イベントの案内をご覧ください。

ご希望の方は、岩手町スポーツ文化センター窓口にて備え付けの申込用紙に、必要事項をご記入のうえ、該当する年会費(現金)をお納めください。(有価証券などは非対象です)