

“運動不足”を解消しませんか？

皆さん、運動不足にお困りではありませんか？冬場はどうしても体を動かす機会が減ってきます。そんな冬の運動不足解消のため、社会教育スポーツ課から冬期間の運動について提案します。

この機会にぜひ運動し、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう！

その1 体育館の利用

総合体育館には、アリーナ以外にもストレッチルームやトレーニングルーム、ランニングデッキといった設備があります。

個人で利用することができ、用具の貸し出しも行っていますので、自分のペースでウォーキングや、ご友人と卓球などで運動することもできます。

町民の方は全館無料でご利用できますので、お気軽にご来館ください。

※団体利用が多いため、事前にお電話で空き状況をご確認いただくか、体育館玄関に掲示している週の予定表をご覧ください



その2 総合型地域スポーツクラブ「カールスクラブ」に参加

町内では、初心者から上級者まで幅広い年代のスポーツ愛好者が集う総合型地域スポーツクラブ「カールスクラブ」が活動しています。どなたでも所属できますので、興味がある方はお気軽にお問い合わせください。

現在の活動（通年）

- スポンジテニス
- バドミントン
- ラージボール卓球
- フロアカーリング
- スポーツダーツ、吹き矢

その3 歩くスキーにチャレンジ

教育委員会では冬期間、総合体育館で「歩くスキー」の用具を貸し出しています。天気の良い日に外へ出て、雪の上を歩くだけでとても良い運動になります。

用具の貸出しは無料ですが、数に限りがありますので、貸出期間は原則1か月とさせていただきます（電話などでの申し出により期間の延長が可能ですが、他の方からの予約がある場合は返却をお願いします）。ご希望の方は総合体育館へ来館し、窓口へお声がけください。

また、歩く場所にお困りの方は山村広場を開放していますので、以下を確認しぜひご利用ください。

(1) 利用可能な期間

令和5年3月末まで（融雪し次第、利用できなくなります）

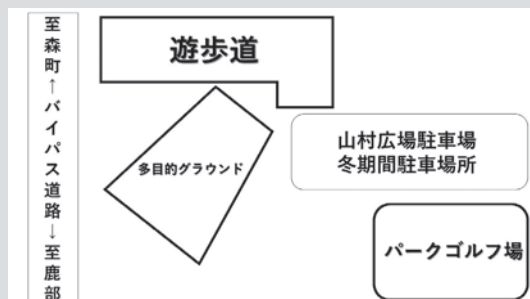
(2) 駐車場について

山村広場駐車場をご利用できます。

※はまなす団地側からのみ入れます。降雪状況により除雪が間に合わない場合がありますので、あらかじめご了承ください

(3) コースについて

コース整備はしていません。利用可能な場所は山村広場内遊歩道、多目的グラウンド、パークゴルフコース内です。冬期間は管理人がおりませんので、安全等に十分ご注意の上、ご利用ください。



※総合体育館・歩くスキーに関するお問い合わせ先

総合体育館（Tel：7-3988）

※カールスクラブに関するお問い合わせ先

鹿部カールスクラブ代表

久保田憲子（Tel：090-7053-9547）