

「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にできる運動について紹介します。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もでき、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きます。

※団体利用が多いため、事前にお電話で空き状況をご確認ください。



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

町では、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。

子どもから高齢者、初心者から上級者まで幅広く、さまざまなスポーツ愛好者が集う『スポーツクラブ』です。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

※総合体育館や中央公民館に備え付けの、カールスクラブ通信に詳細が記載されています。

その3 歩くスキーにチャレンジ

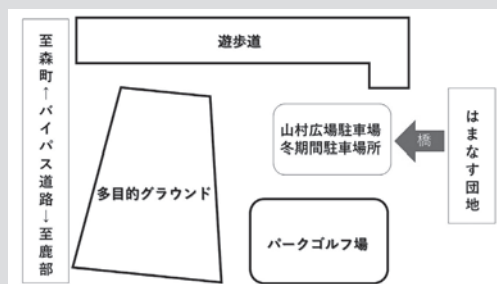
冬期間、総合体育館にて「歩くスキー」の用具を無料で貸し出しています（数に限りあり）。天気の良い日に外へ出て、雪の上を歩くだけでとても良い運動になりますので、ぜひチャレンジしてみてください。詳細は、下記をご確認ください。

【用具に関すること】

- ・貸し出しを希望する方は、窓口へお声がけください。
- ・貸し出し期間は原則1カ月間です（延長可）。
- ※貸し出し状況により延長できない場合があります。延長をご希望の方は、総合体育館へお問い合わせください。

【コース等に関すること】

- ・山村広場を開放しています。図の太枠内を自由にご利用可能です（コースの整備はしていません）。
- ・山村広場駐車場をご利用いただけます（はまなす団地側からのみ、進入可能）。
- ※降雪状況により、駐車場の除雪が間に合わない場合がありますので、ご了承ください。
- ・冬期間は管理人がおりませんので、安全等に十分注意して、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

▼カールスクラブに関するお問い合わせ

総合体育館（TEL：7-3988）

鹿部カールスクラブ代表

久保田憲子（TEL：090-7053-9547）