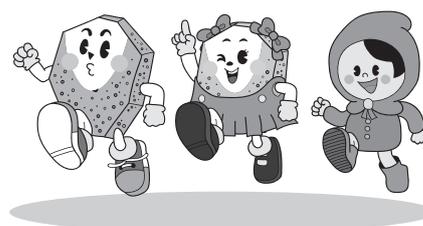


# 「運動不足」を解消しませんか？

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」を解消してもらうため、教育委員会から、冬にできる運動についてご紹介します。イベントや用具の貸出しも行っていきますので、この機会にぜひ運動し、寒さに負けない丈夫な体を一緒に作りましょう！

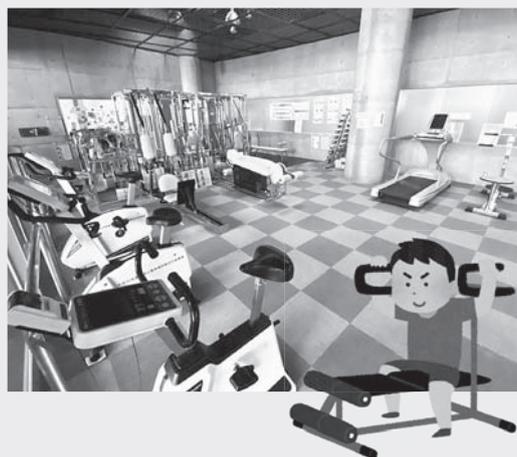


## その1 体育館の利用

総合体育館には、アリーナはもちろん、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ができます。貸出している用具については総合体育館へお問い合わせください。

町民の方は無料で利用できますので、ぜひご来館ください。※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 歩くスキーにチャレンジ

教育委員会では、冬期間、総合体育館にて「歩くスキー」の用具を貸出しています。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行っていますが、数に限りがあります。

たくさんの方にご利用いただくため、貸出期間は1週間とさせていただきます。

積雪が確認できましたら貸出しを開始しますので、ご希望の方は総合体育館へ来館し、窓口へお声かけください。

歩く場所にお困りの方は、「山村広場」をご利用いただけます。ただし、車両は敷地内へ進入できず、駐車できるスペースがありませんので、ご注意ください。



## その3 ジャイロキネシス®体験会、開催中！

皆さんは、ジャイロキネシス®をご存じでしょうか？

元バレエダンサーが考案した、アメリカ、ニューヨーク発祥のエクササイズです。

いくつか種類があるジャイロキネシス®ですが、この体験会では、誰でも気軽に参加できるよう、椅子を使ったエクササイズを行います。

参加は無料で、17ページに詳細を掲載しておりますので、興味のある方は、ぜひお申し込み、お問い合わせください。

※お問い合わせ先 総合体育館 (Tel: 7-3988)