

## 冬の運動不足解消へ

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しまいます。そんな冬の「運動不足」解消のため、冬期間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、アリーナやストレッチルーム、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、ご友人と卓球などもできます。

また、アリーナステージにある「モルックコーナー」は、どなたでも利用できますので、1人でもご友人とでも、ぜひお楽しみください！

※アリーナは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、総合体育館で「歩くスキー」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。

#### 【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。
- ・期間は原則1か月間です(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。

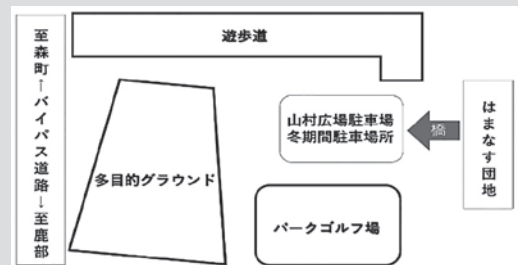
ご希望の方は、総合体育館へお問い合わせください。

#### 【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、駐車場所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。

- ・冬期間は管理人がいませんので、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(01372-7-3988)  
鹿部カールスクラブ代表  
久保田 憲子(090-7053-9547)