



まな スポ!! 6月号



～今月のスポーツ教室ご紹介～

乗馬教室

日程：6月23日（木）15：30～17：00
場所：にいかっぴホロシリ乗馬クラブ
対象：小学生1年生～3年生
内容：乗馬の基礎（馬の乗り方、降り方、曳き馬）
申込み締切：6月16日（木）

参加料
100円



親子運動教室②（2回目）

日程：6月24日（金）10：30～11：30
場所：新冠町スポーツセンター
対象：新冠在住の入園前幼児（1歳半～）及びその保護者 10組（先着順）
内容：親子による発達に合わせた運動遊び・幼児の運動感覚を刺激するような内容
※この教室は毎月1回開催されているので、ご都合のあう日に是非ご参加ください。
※申込みは町民センター（下記連絡先）までお問い合わせください。

参加料
無料

☆スポーツ教室の詳細については、町民センター（47-2106）までお問い合わせください。
☆新型コロナウイルスの感染状況によっては中止もありますのでご了承ください。

←乗馬教室の様子



親子運動教室の様子→



『自宅でできる運動』のご紹介

～令和4年1月28日(金)配信内容～

《 首のトレーニング 》

タオルトレーニング



【方法】

1. 頭の後ろにタオルをかけます。
2. この状態から両手で前方にまっすぐタオルを引きます。
3. この時にタオルの力に負けないよう、首の力を使って頭を後方へ持ち上げます。
4. あごが上がらないよう意識しましょう。
5. これを 15 秒×3 セット行います。

無理なく、両手と首の力で上下に引っ張り合いましょう!!

《今後のスポーツ行事》

◎6月

- ◆ 5日(日) ニューカップミニバレー大会 (スポーツセンター)
- ◆ 18日(土) 新冠小学校運動会 (町民グラウンド)
- ◆ 23日(木) 乗馬教室 (にいかつぶホロシリ乗馬クラブ)
- ◆ 24日(金) 親子運動教室② (スポーツセンター)
- ◆ 25日(土) 日高管内身体障害者スポーツ大会 (スポーツセンター)

※現時点での予定ですので変更となる場合があります。

新冠町民憲章

- 一. いつも、丈夫なからだをつくり、いきいきと働く町にします。
- 一. いつも、明るいあいさつをかわし、きまりを守る町にします。
- 一. いつも、たがいにはげまし合い、助け合う町にします。
- 一. いつも、すすんで学び、文化の高い町にします。
- 一. いつも、まわりを美しく、自然を大切にする町にします。