



# まな スポ!! 11月号



## ～11月のスポーツ教室～

11月は『乗馬教室・ウォーキング教室・ストレッチ教室・さわやか運動教室』が予定されています。

### ～ストレッチ教室～【申込期日10/27(水)】

期 日：10/28(木) 場所：新冠町民センター大ホール  
講 師：スポーツ青少年グループ職員 対象：町内に在住する一般成人(10名先着)  
内 容：ストレッチポールやバランスボール等を使用し、簡単なストレッチを紹介。  
参加料：200円



### ～ウォーキング教室～【申込期日11/1(月)】

期 日：11/13(土) 場所：新冠町内(レコードパーク～新冠温泉)  
講 師：新冠町スポーツ推進委員 対象：町内に在住する一般成人(15名先着)  
内 容：正しい歩き方や心拍数、歩数の解説、約4kmをウォーキング。  
参加料：200円 ※ウォーキング教室PR動画の視聴は下記QRコードへ



### ～乗馬教室～【申込期日11/8(月)】

期 日：11/18(木) 場 所：にいかっぴほろシリ乗馬クラブ  
講師：にいかっぴほろシリ乗馬クラブ職員 対 象：町内小学生1～3年生(30名先着)  
内容：馬の乗り方・降り方・曳き馬 参加料：100円

### ～さわやか運動教室～【申込期日11/18(木)】

期日：11/19(金)、26(金)、12/3(金)、12/10(金)、12/17(金)  
場所：新冠町民センター大ホール 講 師：健康運動指導士 中里 美紀 氏  
対象：町内に在住する一般成人(15名先着) 参加料：200円  
内容：運動プログラムを実施し、初回と最終5回目の体の変化を知る。

※詳細については別紙チラシをご覧ください。

◆申込みは参加料と申込書を町民センターまで提出(詳細については☎47-2106まで)

## 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、自然を大切に作る町にします。



ウォーキング教室  
↑PR動画の視聴↑

# 第8回『自宅でできる運動』のご紹介

～令和3年9月24日(金)配信内容～

## 1. 朝に行うストレッチ① ～全身編～



### 【方法】

1. 床に仰向けの姿勢になります。
2. 次に脚を肩幅に開き、両手を頭の上に組み手のひらを上へ向ける。
3. この姿勢から、息を吸いながらつま先と手をできるだけ遠くへ伸ばします。
4. 限界まで大きく伸ばしたら、3秒キープし、一気に脱力します。
5. これを5回繰り返します。
6. リズムよく繰り返し、固まった筋肉をほぐしましょう。

## 2. 夜に行うストレッチ①～脚全体編～



### 【方法】

1. 床に座り、左脚を内側へたたみ、右脚を真っ直ぐ前へ伸ばします。  
※左記画像のように
2. 伸ばした右脚のつま先は真上へ向けます。
3. この状態から、息を吐きながら右脚に向かって上体を倒し、右手でつま先をつかみながら4秒間キープします。
4. これを左右交互に3回ずつ行います。
5. 背筋を伸ばしたまま、へそを床に近づけるように上体を倒すことを意識しましょう。
6. 伸ばしている脚の膝の裏からふくらはぎにかけて伸びている感覚があればOKです。

YouTube 新冠町社会教育

検索



※スマートフォンからはこちらのQRコードを読み込むと視聴することができます！