



まなスポ!! 2月号



～今後の町民スポーツ教室ご紹介～

今後の町民スポーツ教室の予定は下記のとおりとなっております。皆様のたくさんの御参加をお待ちしております。詳細につきましては下記をご覧ください、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影響により中止になる可能性があります。

トレーニング教室

- 〈日 時〉 令和4年2月 5日(土)
2月12日(土)
- 〈場 所〉 町民センター トレーニングルーム
大ホール
- 〈対 象〉 町内在住の一般成人
- 〈参加料〉 200円
- 〈内 容〉 マシンの正しい使い方を指導、参加者の希望にそったメニューを提案
- 〈持ち物〉 運動靴、汗ふきタオル
動きやすい服装、水分補給用飲料水



ヨガ&ピラティス教室

- 〈日 時〉 夜の部：2月1日(火),8日(火)
朝の部：2月3日(木),10日(木)
夜【19:00～20:30】
朝【10:00～11:30】
- 〈場 所〉 町民センター プレイルーム
- 〈対 象〉 町内在住の一般成人
- 〈参加料〉 200円
- 〈内 容〉 音楽に合わせて、簡単な動作を反復しながら全身運動を体験
- 〈持ち物〉 汗ふきタオル、動きやすい服装、水分補給用飲料水

バレーボール教室

- 〈日 時〉 令和4年2月4日(金)
- 〈場 所〉 町民スポーツセンター
- 〈対 象〉 町内在住の小学3～6年生
- 〈参加料〉 100円
- 〈内 容〉 バレーボールの基礎
(レシーブ・サーブ・アタック)
- 〈持ち物〉 運動靴、汗ふきタオル
動きやすい服装、水分補給用飲料水



第9回 『自宅でできる運動』のご紹介

～令和3年11月26日(金)配信内容～

1. 腰のストレッチ

両肩が床から離れないように!!



この状態で3秒キープ



【方法】

1. 床に仰向けに寝て、両手を真横に広げ、両膝は揃えて立てます。※左図のように
2. この状態から、息を吐きながら両膝を右へ倒し（床につけない）、3秒間キープします。この時に両肩が床から浮かないように注意します。
3. 息を吸いながら両膝を元の位置へ戻します。
4. これを左右3秒×5回ずつ行います。
5. 両肩が床から離れない位置で両膝をしっかりとキープしましょう。

2. お尻のストレッチ

両肩が床から離れないように!!



この状態で3秒キープ



【方法】

1. 床に仰向けになり、両脚を肩幅程度に開き、両膝を立ててリラックスします。
2. 次に右脚を左脚のももへ乗せます。
3. この状態から右脚で左脚を押すようにして床の方へ倒していき、限界まで倒したところで3秒キープします。（息を吐きながら行います）※左図のように
4. 息を吸いながら元の状態へ戻し、反対側も同様に行います。
5. これを左右交互に3回行います。
6. 脚を倒していく際に、両肩が床から離れないように行いましょう。

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。