

回覧											
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

体育館だより

3月

運動不足解消のコツは 普段の生活にあり！！

- ・面倒くさいから動きたくない
- ・余分な動きは必要ない
- ・樂をしたいからできるだけ



動きたくない



意識を
変えましょう！

- ・自ら率先して動く
- ・人より多く動く
- ・こまめに動き回る



- ・日常生活の動きを増やすことを『運動』ととらえましょう。
- ・普段からの心がけで活動量は増やすことができます。
- ・他の人より多く動いて、
運動量 UP! を心がけましょう



総合体育館には、町民の方が110円で使用していただける**トレーニングルーム**があります。

初めての方・不安のある方は、インストラクター指導日にあわせて来てみてください

トレーニングルームの使用には
室内シューズが必要です！



11枚綴り券(1,100円)もあります。

ぜひ、ご利用ください。

(小学生以下は入室出来ません)

※町外の方は、1回の利用料が330円になります

* 新型コロナウイルス感染症対策といたしまして

ご利用時間は90分までとさせていただきます。

中・高生は、保護者の同伴が必要です。

同時利用人数は10名までとさせていただきます。

【大会結果】

消防団杯(ソフトボール) 2/13(土)

開催(明和中学校第2グラウンド)



優勝 若竹
準優勝 雅

【お知らせ】

3月8日(月)

中学校卒業式のため

8:30~13:00

臨時休館とさせていただきます。

(窓口業務は行っています)

13時以降は使用できます



2021

3月 トレーニングルーム 9:00~21:45

インストラクター指導日(時間記入してあります)

(指導日時は変更する場合があります。ご了承下さい。)

*必ず、室内シューズを持参下さい

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 9-10:30	3 13-14:30	4	5	6
7	8	9 9-10:30	10 13-14:30 15:30-17	11	12	13
14	15	16 9-10:30	17 10-11:30 15:30-17	18	19 9-10:30	20 13-14:30
21	22	23	24 13-14:30 15:30-17	25 9-10:30	26 13:30-15	27
28	29	30	31			