

体育館だより



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
- ・楽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下さい

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220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。

【お知らせ】

3月7日(火)

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。



【お知らせ】

3月29日(水)

床掃除の為

8:30~17:00

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)

17時以降は使用できます



2023

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 16:30-18	3	4
5	6	7	8	9	10 9-10:30 13-14:30	11 12:45-14:15
12	13	14	15 15:30-17	16	17 9-10:30	18 12:45-14:15
19	20	21	22 15:30-17	23	24 9-10:30 13-14:30	25 12:45-14:15
26	27	28	29	30	31	