

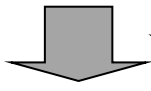
# 体育館だより



## 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
- ・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



## 【お知らせ】

3月7日（木）

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。



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

★中・高生は、保護者の同伴が必要です。

※町外の方は、1回の利用料が220円になります

## 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 12:45～14:15
3	4	5	6	7	8 9:00～10:30 13:00～14:30	9 12:45～14:15
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## 明和町体育協会

(Dream オーシャン総合体育館)

TEL 0596-52-7130

FAX 0596-52-7135



(令和6年2月発行)