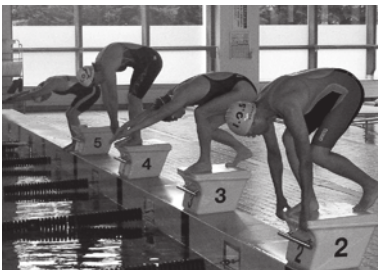


# スポーツだより



## スポーツをしよう!



第8回町民水泳大会  
(昨年の様子)

■教育委員会体育課  
(八雲総合体育館)  
☎0137-62-2141

■熊石教育事務所  
(熊石総合支所内)  
☎01398-2-3111

### ☆スポーツ行事の予定

〔運動公園〕

◎渡島スポーツフェスティバル  
ソフトテニス大会

8月25日(日) 9時00分～

◎渡島スポーツフェスティバル  
ソフトボール大会

8月25日(日) 9時15分～

◎第64回町民体育大会

ソフトボール大会

8月27日(火)～9月6日(金)

◎西体育振興会成年・壮年

ソフトボール大会

9月1日(日) 9時00分～

〔その他〕

◎第45回熊石地域町民運動会

〔日時〕 9月1日(日)

9時00分～

〔場所〕 熊石第一中学校

◎第16回八雲町長杯

パークゴルフオープン大会

〔日時〕 9月8日(日)

9時00分～

〔場所〕

噴火湾パラマパーク

パークゴルフ場

### ☆教育委員会主催事業

◎おはよう1万歩あるこう会

〔日時〕 9月7日(土)

6時00分～

〔場所〕 総合体育館

〔コース〕

遊楽部川河川敷

ランニングコース 約4km

〔対象〕 小学生以上の町民

〔講師〕 田中誉子氏

(社)日本ウォーキング協会

ウォーキング指導員

〔申込期日〕 9月3日(火)

〔保険料〕 50円

◎第9回町民水泳大会

〔日時〕 9月8日(日)

10時00分～

〔場所〕 八雲町温水プール

〔対象〕 小学生以上の町民

〔競技種目〕

①自由形 ②平泳ぎ

③背泳ぎ ④バタフライ

⑤ビートバンレース

(泳げない方対象)

⑥自由形リレー(4人一組)

〔申込期日〕 9月3日(火)

〔保険料〕 50円

各事業の申し込みは  
総合体育館まで

## 八雲ノルディックウォーキングクラブ

### 会員募集中

会長 芝名勝弘



皆さん、八雲ノルディックウォーキングクラブが5月13日に設立いたしました。  
ノルディックウォーキングは、フィンランド生まれで、2本の専用ポール(ストック)を持って歩行する身体全体を使うスポーツです。2本のポールを効率よく使うことで全身の筋肉を約90%も使うことができ、通常の歩行よりも約20%も運動効果が高まると言われています。

年齢や性別、運動能力等を問わず気軽に取り組める、このノルディックウォーキングは、ここ数年で愛好者も増え、人気が高まっています。

皆さんにノルディックウォーキングの楽しさや運動効果をよく知ってもらい、健康増進に役立てたいと考え、この度発足することになりました。

一人や二人で行うよりも数人で行う方がより会話ははずみ、楽しさや行動範囲が増すことと思います。この機会にぜひ入会して、活動の輪を広げてみませんか?



詳しくは、総合体育館まで、お気軽にお問い合わせください。