

スポーツをしよう!



ボランティアによる
水中運動指導の様子

スポーツだより



■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

〔総合体育館〕

◎第22回八雲町

シルバードリフトピック

10月28日(月) 10時30分～

◎町民バドミントン大会

11月3日(日) 9時30分～

◎第12回八雲町小学生対抗

室内サッカー大会

11月9日(土) 9時30分～

☆教育委員会主催事業

◎第14回全道

スポンジテニス大会

〔日時〕 10月27日(日)

9時30分～

〔場所〕 総合体育館

〔対象〕

スポンジテニス愛好者と興味のある方

〔種別〕 混合ダブルス

(女性同士の出場も可)

〔競技区分〕

▽Aクラス(上級者クラス)

▽Bクラス

(初級者～中級者クラス)

▽Cクラス

(スポンジテニスを楽しむ60歳以上のクラス)

〔申込方法〕

10月18日(金)までに参加

料一人1,000円(保険料

含む)を添えて、総合体育館

へお申し込みください。

☆体育施設

利用のお知らせ

八雲町運動公園(野球場・

ソフトボール場)ナイター照

明の利用は、10月31日(木)

までとなります。

なお、運動公園・スポーツ

公園の日の利用は、11月

下旬までです。

☆総合体育館開館時間の

お知らせ

10月1日から、開館時間が

変更となります。

▽午前の部

9時30分～12時00分

▽午後の部

13時00分～17時00分

▽夜間の部

18時00分～21時00分

Report スポーツ行事

ノルディックウォーキング ツアー講習会

9月23日(月)、今年度3回目のノルディックウォーキング講習会が大沼国定公園で開催され、32人の参加者が受講しました。

最初に、ポールを用いたストレッチ体操や歩き方の実技を行ったあと、大沼湖畔を見渡しながらかコースを歩きました。

なお、新たにノルディックウォーキングを始めてみたい方は、ポールの使用方法や歩き方をレッスンいたしますので、総合体育館までお気軽にお問い合わせください。



冬に向けて
体づくりを

温水プールで 楽しく運動しませんか?



私は、八雲総合病院の理学療法士の小川原と言います。

私たちは、毎週水曜日の午後6時30分から歩行用プールにおいて、30分くらいの体操を中心とした運動を行っています。なかなか一人で運動できない方、膝や腰に痛みを抱えている方など、様々な問題で悩んでいる方を対象に、毎回楽しく運動を行っています。

歩行用プールの温度は、体にやさしい36度と暖かく、入っただけで心地よい解放感に包まれていきますよ。雪が降って、家の中から出る機会が少なくなる前にこそ、運動をすることの必要があると思います!これ以外にも、水中運動の相談や指導も随時行っていますので、気軽に声をかけてください。

【問い合わせ先】八雲総合病院リハビリテーション室
理学療法士 小川原(おがわはら)
☎0137-63-2185