

スポーツをしよう!



スポーツだより



【各事業の申し込みは総合体育館まで】
 ■八雲町総合体育館 ☎0137-62-2141
 【開館時間】 午前9時30分～午後9時
 ※日曜日・祝日は午後5時まで
 【休館日】 月曜日
 ※月曜日が祝祭日の場合は、祝祭日明けの平日が休館日となります。
 ■熊石教育事務所 ☎01398-2-3111

☆スポーツ行事の予定

「総合体育館」
 ◎インドアソフトテニス
 大会

2月21日(日) 午前9時～

☆温水プールの営業再開について

2月10日(水)より、温水プールの営業を再開します。

【営業日】

・毎週水、木、金曜日

午後2時～8時30分

・(午後5時～6時は休館)

・毎週土曜日

午後2時～5時

【休館日】

毎週日、月、火曜日

☆遊楽部川河川敷

歩くスキーコース

について

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点により、コースの開放および歩くスキー用具(スキー・ストック・靴)の貸し出しを中止します。

☆八雲町営スキー場の営業時間について

3月1日(月)より、平日の営業時間が次のとおり変更となります。

【営業時間】

・3月1日(月)～7日(日)

平日 午後5時～9時

土日 午前10時～午後9時

※リフトの運行は午後8時45分まで終了

※最終営業日の3月7日(日)は、リフト無料開放

☆スキー協会からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今シーズン予定していた行事をすべて中止します。

毎年ご参加いただいていた皆さまには、大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

利用者の皆さまには、大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

自宅でできる運動 パート2

『ながら体操』やってみよう!

台所で料理をしながらできる体操です(ふらつき、つまづき、夜間に足がつつたりする方は、足腰の強化とカラダほぐしをおすすめします)。
 ※ゆっくり5回～10回を目安に行います。
 ※動いたときに腰や膝に痛みがある場合は体操を控えてください。



①かかとあげ



②腕立て伏せ



③ふくらはぎ伸ばし



④肩と太もも裏のばし



⑤ハーフスクワット

自宅で簡単にできる体操なので、日々の生活に取り入れ、寒い冬を元気に過ごしましょう!