

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～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〕
 ◎中学校体育連盟
 バスケケットボール
 渡島地区大会

〔日時〕

10月16日(土)午前9時～

17日(日)終日

※貸切となりますので、一般開放および団体でのご利用はできません。

◎高体連函館支部秋季柔道大会(兼)柔道選手権

函館支部大会

〔日時〕10月22日(金)

午前9時30分～

〔運動公園〕

◎第72回町民体育大会

ソフトテニス大会

〔日時〕10月10日(日)
 午前9時～

◎第16回町民スポーツ

フェスティバル(兼)第40回八雲町ロードレース大会

〔日時〕

10月9日(土) 午前9時～



☆総合体育館からのお知らせ

◎野外体育施設について

八雲運動公園(野球場・ソフトボール場)のナイター照明の利用は、10月29日(金)までとなります。

なお、運動公園・スポーツ公園の日中の利用は、11月下旬までです。

屋根・外壁...各種塗装リフォーム

○塗装工事のことでお悩みの方
 お見積もりは無料で承っております。
 ○内部塗装 漆喰・光触媒塗装
 ウイルス・湿度・臭気など効果的

北海道知事許可 渡第02499号

有限会社 土田 塗装

〒049-3115 二海郡八雲町出雲町60-129
 TEL.FAX 0137-64-2166

自宅でできる運動 パート4

『ながら体操』やってみよう!

今回は朝起きた時に布団の中でできるストレッチを紹介します。血行促進・リラックス効果に加えて、腸を刺激して便秘も予防できますので、ぜひ今日から取り入れてみましょう!

※一度に行う目安30秒×2セット

①大の字・一直線ストレッチ

- ・仰向けに寝て手のひらを上向きにして大きく開き、足首を立てます。胸からお腹にかけてしっかり伸ばします。
- ・両手を頭上に上げ、つま先を真っすぐにして頭の先からつま先まで気持ちよく伸ばす。

②ひざ抱え太ももストレッチ

- ・仰向けに寝て、片方のひざを両手で抱え胸に引き寄せる。反対の足はつま先を伸ばす。反対側も同様に行う。

③おしりトントンストレッチ

- ・仰向けに寝て、両足を上げてひざの力を抜く。足首を直角に曲げ、両足交互にトントンとかかとでおしりをたたく。



①



①



②



③