

週1回の気軽な運動からはじめてみませんか

スポーツを通して市民総健康づくり

スポーツなど体を動かすことは、日ごろの運動不足を解消し、気分転換にもなります。その爽快感が心と体の健康につながっています。

スポーツは苦手とされている方も多いと思いますが、誰でも気軽に楽しめる教室などもあります。

今回は、市内で一人でも気軽に参加できるスポーツ活動を紹介します。

体を動かしたいけれど、きっかけがつかめない方などは、自分にあうスポーツを探し、体験してみたいかがですか。

いつでも誰でも参加できるスポーツ教室(週1回から)

子育て中の方には、託児付きのフィットネス教室やお勤めしている方々には、夜に開催している週1回のフィットネス系の教室があります。

いつでも参加したい時に誰でも参加できる教室ですので、気軽にスポーツを楽しむことができます。

★水曜フィットネス教室
【毎週水曜日：午前10時～11時】
対象 一般(託児あり)
会場 総合福祉交流センター「スマイル」

★水曜フィットネス教室
【毎週水曜日：午前10時～11時】
対象 一般(託児あり)
会場 総合福祉交流センター「スマイル」

★シェイプアップ教室
【毎週木曜日：午後7時30分～8時30分】
対象 一般
会場 象潟体育館

★ふれあい健康教室
【毎週木曜日：午前10時～11時15分】
対象 55歳以上の方
会場 仁賀保・金浦・象潟体育館(会場は持ち回り)



気軽に楽しめる
ふれあい健康教室

☆参加した方の感想
・ふれあい健康教室(60代女性)
週1回の体操の時間は、日常の生活を忘れることができます。曲の流れとともに流す汗は、とてもさわやかで頭がスッキリ、気分もスッキリして肩こりも楽になるんですよ。

楽しみながらできる自主スポーツサークル

一人でサークルに入るのは、勇気がいるものですが、どのサークルも初めて参加する方々を歓迎しています。現在、登録している種目は次のとおりです。

バドミントン	スポーツ吹矢
各種ダンス	ウオーキング
テニス	インディアカ
バレーボール	弓道
卓球	空手
スキー	ターゲットゴルフ
バスケットボール	ソフトバレー

☆初めて参加した方々の感想
・壮年卓球(70代男性)
2月中旬体力が落ちてきたと感じ、思いきって参加してみました。順番に相手を代えて、皆さん自分に合わせてくれました。

※なお、市体育協会に加入している団体や種目等については、4月15日に発行される『生涯学習のすすめ』で紹介されます。



卓球を通して人との交流もまた魅力



リズムにのりながら
南国気分を味わう皆さん



体育指導員は、皆さんの
近くで活躍しています

体育指導員について存知ですか

体育指導委員は、国のスポーツ振興法に基づき、市教育委員会が委嘱している非常勤公務員のことで、スポーツの紹介や実技指導、助言などを主な活動とし、スポーツの普及振興に努めています。

現在、にかほ市では、30名の体育指導委員(表1)が21年任期(平成19年4月1日～21年3月31日)で委嘱されています。

◎平成20年度の事業体制
30名の委員が3グループで活動します。

・ウオーキンググループ
市内の自然を満喫しながらのウオーキングを行います。
・ニユースポーツグループ
みんなが気軽にできるスポーツを企画、運営します。
・会報・研修グループ
事業報告を広報などでお知らせします。

問合せ スポーツ振興課
☎ 33・8855

市民総健康づくり

仁賀保・象潟体育館は有料ですが、館内にある器具や用具を自由に使用できますので、家族でのスポーツなどには最適です。申し込みや使用状況など詳細については、各施設にお問い合わせください。

表1 にかほ市体育指導委員名簿(敬称略)

仁賀保地域	山本 孝子	琴浦
	三浦 一義	冬師
	横山喜代和	小国
	齋藤 孝	琴浦
	安倍 光子	両前寺
	齋藤 勇	東畑
	鈴木 直志	琴浦
	佐々木淳子	室沢
	半田 勝美	小国
	若林 一二	鈴
金浦地域	齋藤 晋一	伊勢居地
	佐藤多佳子	室沢
	齋藤 智樹	琴浦
	齊藤 優	花湯区
	須田 彰子	飛区
	今野 春子	大竹1区
	石山さおり	花湯区
	中田 礼子	赤石2区
	渡辺 博志	赤石2区
	齊藤 猛	新丁1区
象潟地域	齋藤 金一	立石1区
	佐々木平嗣	荒古屋
	加藤 忠男	小砂川1区
	原田ゆり子	鳥の海2区
	佐藤みどり	武道島2区
	福川 耕一	小滝
	木村 海芳	武道島2区
	佐々木裕子	小浜・唐ヶ崎
	横山 敦子	大砂川
	齋藤 和子	本郷