

体にいいことしてますか

スポーツ NOW



このコーナーでは
気軽に楽しめる
スポーツ・体力づくりを
紹介します。



親子や仲間と
スポーツを楽しむ環境が整ってきました

5月15日(土)、土岐津小学校体育館で「ときつスポーツ体験広場」が開催されました。土岐津町の親子や先生など100人ほどが参加し、楽しいひとときを過ごしました。

また、5月22日(土)には駄知体育館、30日(日)には鶴里小学校で、それぞれの地区の体育指導委員が中心となり、町体育協会、PTAの方などにもご協力いただき、ふれあいスポーツ広場が開催されました。

皆さんも、第2土曜日には西部体育館、第4土曜日には駄知体育館に足を運んでみてはいかがでしょうか。



水と触れ合い、心も体もリフレッシュしましょう!

水中での運動(アクアエクササイズ)効果

水泳は、短時間で効率よくエネルギーが消費されるので、運動不足の解消には最適です。有酸素運動により、筋肉を効果的に使い、心臓や血管を鍛え、動脈硬化を防ぎ、肥満の解消にも役立ちます。また、水には人をリラックスさせる効果もあり、水圧が全身を気持ちよくマッサージしてくれるので、心も体もスッキリとした気分になり、肩こりや腰痛の緩和にも効果があります。

泳ぎが得意でない人でも、水中ウォーキングや水中ジョギングで十分な運動量を消費できます。また、水の力を借りると、陸上よりもはるかに楽に歩くことができます。それは、水の浮力があるからです。だから、少しひざが痛いとか腰痛などの症状があっても水中なら歩くことができるのです。

誰でも無理なくできるアクアエクササイズ教室の参加者募集

中高年の方を対象に、ウォーミングアップ(ストレッチ)や水中歩行を中心とした簡単な運動を行います。

ひざや腰に負担を掛けず運動したい方や運動不足の方は、ぜひご参加ください。泳げない方でも大丈夫です。

《土岐フィットネスカレッジ(妻木町)》

■日時 7月7日・14日・21日の水曜日、午前11時～正午(全3回)

《コマスイミング土岐(泉町)》

■日時 7月2日・9日・16日の金曜日、午後1時30分～2時30分(全3回)

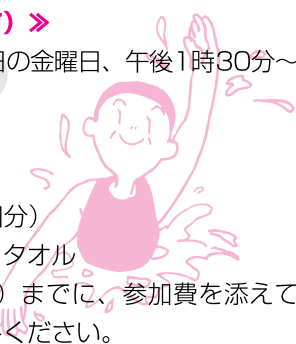
《両会場共通》

■定員 各20人(先着順)

■参加費 2,000円(3回分)

■持ち物 水着、水泳帽子、タオル

■申し込み 6月29日(火)までに、参加費を添えてスポーツ振興課へお申し込みください。



このコーナーに関するお問い合わせは、スポーツ振興課(内線276)へどうぞ。

おわび

6月1日号5Pに掲載の「市民総合体育大会の結果」の総合成績の中で、8位：曾木町(11.5点)の成績について記載もれがありました。深くおわびします。

・対象 家族連れ・一般

・内容 夏の星座や星雲を観測する。

・日時 七月二十六日(月)午後七時～九時(雨天中止)

・内容 夏の星座や星雲を観測する。

・日時 七月二十六日(月)午後七時～九時(雨天中止)

・内容 夏の野鳥観察

・対象 自由参加

・日時 七月二十五日(日)午前九時～十一時三十分(雨天中止)

・内容 木の葉から葉脈を取り出し、しおりを作る。

・対象 小中学生・家族連れ・一般

・日時 七月十九日(月・祝)午前九時～十一時(雨天実施)

・内容 草花を採集・観察した後、標本作りする。

・対象 小中学生・家族連れ・一般

※事前に申し込みが必要。

・日時 七月十九日(月・祝)午前九時～十一時(雨天実施)

・内容 草花を採集・観察した後、標本作りする。

・対象 小中学生・家族連れ・一般

※事前に申し込みが必要。

・日時 七月十九日(月・祝)午前九時～十一時(雨天実施)

・内容 草花を採集・観察した後、標本作りする。

・対象 小中学生・家族連れ・一般

※事前に申し込みが必要。

・日時 七月十九日(月・祝)午前九時～十一時(雨天実施)

・内容 草花を採集・観察した後、標本作りする。

・対象 小中学生・家族連れ・一般

※事前に申し込みが必要。

・日時 七月十九日(月・祝)午前九時～十一時(雨天実施)

・内容 草花を採集・観察した後、標本作りする。

・対象 小中学生・家族連れ・一般

※事前に申し込みが必要。

・日時 七月十九日(月・祝)午前九時～十一時(雨天実施)

・内容 草花を採集・観察した後、標本作りする。

・対象 小中学生・家族連れ・一般

※事前に申し込みが必要。

・日時 七月十九日(月・祝)午前九時～十一時(雨天実施)

・内容 草花を採集・観察した後、標本作りする。

・対象 小中学生・家族連れ・一般

※事前に申し込みが必要。

催し物 だより

7月

陶史の森・ネイチャーセンター
☎55144