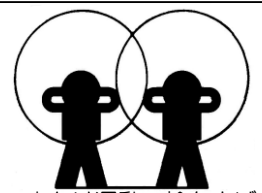


こどもたちを健やかに
はぐくむために

令和4年 8月 1日 第405号

町民 ふれあい 通信

発行・編集 小清水町教育委員会生涯学習課



＜愛の声かけ運動の輪を広げよう＞

「早寝 早起き 朝ごはん」

和心 Brothers

Special
featuring
KAZUMI
&
INOUE TSUYOSHI

小清水町文化振興事業

スペシャル和心ブラザーズコンサート
featuring 香澄 & 井上 強嗣



2022年9月9日(金) 開場18:00 / 開演18:30

会場 小清水町愛ホール (大ホール) 〒099-3642 北海道斜里郡小清水町南町1丁目30番18号
チケット 一般 ¥1,000 (当日¥1,200) 高校生以下 ¥500 (当日¥700)
チケット取扱所 ■愛ホール ■町立図書館 ■さが井商店 ■教育委員会
主催 小清水町文化協会 後援 小清水町教育委員会(0152-62-2310) 制作 EZON MUSIC

※ご入場の際はマスク着用をお願い致します。

小清水町健康体づくり事業



秋トシ受講者募集!



本事業は、集団レッスンを通じながら参加者一人ひとりに適した運動の種類や強度などを分かりやすく説明し、将来的に自立した健康づくりのためのトレーニングを実践することで生活習慣病の発症を予防し、参加者の生活の質と心身の充実を図ることを目的としています。

日時 9月2日(金)~11月11日(金) 毎週金曜日(全10回)
19:00~20:30

場所 ふれあいセンター 集会室

対象 概ね60歳未満の一般町民(運動禁忌ではない方)

受講料 1,000円(実施当日にお支払いください)

持ち物 飲み物・タオル・マット など

定員 20名

申込期限 8月12日(金)までに、電話にてお申込みください。

申込先 小清水町教育委員会 生涯学習課 社会教育係
(☎62-2310)

指導者 スポーツラガ進化塾 鈴木 ひろ子 氏

実施方法 本事業では基礎的な体力向上はもちろんですが、楽しく継続できる運動習慣の確立を目指します。参加者のペースを優先して取り組めるよう進行いたしますので、初めて参加される方もご安心ください。

回数	月日	実施内容(指導要点及び取り組み)
第1回	9月2日	
第2回	9月9日	ウォーミングアップ(全身ほぐし)
第3回	9月16日	↓ メインエクササイズ
第4回	9月30日	有酸素運動・筋力トレーニング・ポティメンテナンスを中心とした運動を行います。
第5回	10月7日	(簡単エアロビクス、ピラティス、HIIT)
第6回	10月14日	トレーニング、ヨガ、筋膜体操など)
第7回	10月21日	↓ クールダウン(ストレッチ)
第8回	10月28日	
第9回	11月4日	※参加者の実施状況に応じて、内容を適宜変更する場合がありますのでご了承ください。
第10回	11月11日	

「第5回水中運動会」の開催について



町内の小学生を対象に、泳げない子も楽しめる「水中運動会」の開催を予定しております。

「水中運動会」開催中は「こしみずサンプル」を全館貸し切りいたします。

一般のご利用はできませんので、あらかじめお知らせいたします。

《プール貸切日時》8月28日(日)
10:00~12:00

※午後からは通常利用いただけます。



【お問合せ】小清水町教育委員会社会教育係
電話：62-2310