

9

月

ニュースポーツ教室開催

毎週木曜日 @ 大方中学校体育館

黒潮町スポーツ推進委員では、地域のみなさんの健康増進・体力向上を目的に毎年ニュースポーツ教室を開催しています。ニュースポーツとは、年齢・性別・運動歴に関わらず、皆が気軽にできるスポーツのことを言います。今回のニュースポーツは、「カーリンコン」と「インターバル速歩」を実施します。

カーリンコン



カーリングの氷上を床上に、ストーンを表裏(赤と緑)2色の円盤(ディスク)に仕立てたもので、3人1組のチームを作り、両チームそれぞれ6枚のディスクをお互いに投げ合い、どちらがポイントに近づいていけるかを競う簡単なスポーツです。最後の1投で大逆転が起こったりと、ワクワクしながら楽しめます。最後の日は景品をかけて勝負する予定です！

インターバル速歩

10

歳

若

返

る

!!



健康増進に効果的なウォーキングです。「さっさか歩き」、「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返して行います。骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善、筋力や持久力の向上にもつながり、短時間で簡単にできるため、高齢者の方やなかなか忙しくて運動する時間が取れないという方にもおすすめできる運動です。

- 主催 黒潮町スポーツ推進委員会
- 日時 9月の毎週木曜日（9月6日、13日、20日、27日）
午後7時30分～9時00分
- 場所 大方中学校体育館
- 対象 町内在住者であれば誰でも
- 参加料 無料
- 持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル

スポーツ推進委員会では、自主防災組織の活性化のため「逃げるための体力作り」を推進しております。

※事前予約は要りません。当日体育館までお越しください。

【お問い合わせ】 教育委員会生涯学習係 担当：渡辺・筒井（TEL：43-0044）