

# スポーツ交流村催し案内 ☎ 47-1131

※下記の催しは主催者の都合により変更となる場合があります

## アリーナ

### ○第9回志津川町バスケットボール協会会長杯 中学校バスケットボール大会

1月7日(土)～8日(日)

開会式：7日午前8時30分

### ○第1回南三陸町卓球選手権大会

1月29日(日) 開会式：午前9時

## 文化交流ホール

### ○映画「ムシキング&セイザーX」

1月14日(土) 上映：午後2時30分

### ○映画「ふたりはプリキュア2」

1月29日(日) 上映：午前10時

## 志津川けんこうクラブ

＜下記の教室は随時受付しております＞

### ★お腹集中トレーニング 1月4日(水)～16日(月)

身体を中心部分である「おなか」。この「おなか」の筋肉が落ちてくると姿勢が悪くなり、本来あるべき位置よりも内臓が下がってきて「おなかぽっこり」としてきたり、「腰痛」が起きたりというような症状が出てきます。そこで、いろいろな運動で腹筋を鍛えて正常な位置に内臓を戻すことによって、おなか周りの引き締めや腰痛予防、便秘解消などの効果があります。

### ★健康体力測定 1月11日(水)～30日(月)

1年の初めにご自分の体力をチェックしてみませんか？

### ★3ヶ月特別トレーニングコース

#### ○腰痛解消コース

寒くなると起きやすい腰痛。腹筋・背筋を鍛える筋力運動や、腰まわりの筋肉をほぐすストレッチを行い、血液の巡りを良くしながら腰周りに「筋肉のコルセット」を作ることによって腰痛予防・解消などの効果につながります。

#### ○腕・脚引き締めトレーニング

冬場に溜め込んだ脂肪で、腕や脚など気になるところが出てくるこの時期、軽い腹筋運動で腕や脚など体をほどよく引き締めて、太りにくい身体づくりを目指していきます。

※月8回以上のトレーニングが目安です。

※1ヶ月ごとにメニューがステップアップしていきます。

## けんこうクラブの利用

#### ◇利用時間

平日 午前9時～午後9時（最終受付午後8時）  
土日祝 午前9時～午後5時（最終受付午後4時）

#### ◇休館日

毎週火曜日、年末年始（12月29日～1月3日）

ウェブ  
Webミュージアム  
がオープンします!

インターネットを利用して、町の自然や文化財などを画像などで紹介する仮想博物館「ウェブミュージアム」が、1月10日ごろから南三陸町のホームページ上で公開される予定です。

ぜひご覧ください。

※暫定公開となります。  
随時データを増やして行く予定です

南三陸町ホームページ

<http://www.town.minamisanriku.miyagi.jp/>



## 女の子の報告

参加選手募集!

第1回 南三陸町  
卓球選手権大会

◇日時 1月29日(日) 午前9時開会

◇場所 町総合体育館「ベイサイドアリーナ」

◇種目 ①小学生シングルス ②中学生男子シングルス  
③中学生女子シングルス ④高校一般男子シングルス  
⑤高校一般女子シングルス ⑥男子ダブルス ⑦女子ダブルス（全て11点5セットマッチ）

◇参加資格 町内在住、町内出身者、町内学校出身者もしくは町内に通勤通学している方で年齢は問いません。

◇参加費 参加種目に関わらず、小学生300円、中学生700円、高校生1,200円、一般1,500円

◇申込締切 1月17日(火) 午後5時

◇申し込み・問い合わせ 志津川町卓球連盟事務局  
（歌津公民館内 佐々木） ☎36-2071