

スポーツ交流村催し案内 ☎ 47-1131

※各催しは、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10回志津川バスケットボール協会長杯中学校バスケットボール大会
1月6日(土)～7日(日) 開会：午前8時30分

○第2回南三陸町卓球選手権大会
1月28日(日) 開会：午前9時

文化交流ホール

○映画「どうぶつの森」
1月28日(日) 上映：午前10時

志津川けんこうクラブ (受付は随時行っています)

○腰痛解消ストレッチ 1月4日(木)～1月17日(水)
寒くなってくると身体が縮こまり、全身がいつも緊張状態になっていることが多く、筋肉が硬くなり腰痛、肩こりなどにつながります。

そこで、ウォーキングで身体を温めて腰周りの筋肉を伸ばし、固まっている筋肉をほぐしていきます。

○足ツボ道場 1月18日(木)～1月31日(水)
足の裏には「第二の心臓」と言われるほど、たくさんツボがあります。
足への刺激は体のあらゆる部分の不調に対応し

活性化を促し、全身の健康につながります。足のツボを刺激して全身をスッキリさせましょう。

○冬の特別トレーニングコース【3カ月間】

★腰痛・肩こり解消トレーニング

寒くなってくると起こりやすい腰痛、肩こり。軽いウエイトトレーニングとストレッチで身体をほぐしていきます。

★山登りトレーニング

冬場に体力、筋力をつけて"春の山登りシーズン"に備えます。

★ゴルフ飛距離アップトレーニング

胸や背中中の筋肉を強化して、スイングをパワーアップします。

★野球基礎トレーニング

走り込みだけでいいのかな？ 筋力や瞬発力の強化は、きっとあなたのアベレージアップにつながるはず。

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)

平成の森 Hei! もりもり情報 ☎ 36-3115

平成の森は、新年度の予約が始まります。

野球場・林間広場は、芝生養生のため3月中旬まで使用できません。ご了承ください。

*** 平成の森いこいの広場の無料開放をやっています ***

グラウンド・ゴルフ協会の協力により、平成の森いこいの広場にグラウンドゴルフのコースを常設しました。寒さに負けないで冬期間の運動不足解消に、元気に楽しくご利用ください。

◇開放期間 12月11日から4月30日まで (年末年始を除く)

◇開放時間 9時30分から午後3時30分まで
*使用時は、管理事務所に申し出ください。

卓球やバドミントンで冬場の運動不足を解消しませんか？

*** 平成の森アリーナを無料開放します ***

平成の森では、主に小中学生を対象に次のとおりアリーナを無料開放します。

また、小中学生の皆さん、冬の休日は平成の森での運動はいかがでしょうか。

卓球台などを準備して皆さんをお待ちします。

◇開放期間 1月5日から4月8日までの土・日・祝日及び冬休みと春休みの平日で、使用予約のない日。(宿泊等で予約のある場合は使用できませんので、あらかじめ確認してください。)

◇開放時間 午前9時30分から午後3時30分まで
*使用時は、管理事務所に申し出ください。

*部活動や、スポーツ団体等の練習は、ご遠慮ください。

*室内運動靴をご持参ください。(必ず、履き替えてください。)

*卓球ラケット・ボールのない方には、お貸しします。

*バドミントンラケット・羽は、ご持参ください。