

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1回南三陸町ジュニア綱引大会
2月12日(日) 開会式：午前9時
- 第1回南三陸町職場対抗卓球大会
2月15日(水) 開会式：午後6時30分

文化交流ホール

- 映画「あらしのよるに」
2月18日(土) 上映：午前10時
- 気仙沼本吉地方体育協会連合会ブロック研修会
2月25日(土) 開会：午後2時
- 南三陸町親子芸術文化鑑賞会
2月26日(日) 開演：午前10時30分

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＞

- ★簡単ダンベル体操 2月1日(水)～2月13日(月)
ダンベルを使って、動きにバリエーションをつけながら、全身をバランスよく鍛えて太りに

くい身体づくりを目指します。

★2人でできるペアストレッチ

2月15日(水)～2月27日(月)

普段1人で行っているストレッチも、夫婦や親子、友達同士で行えば楽しくでき、家族のコミュニケーションにもなります。ペアストレッチは、自分の力では届かないところまで伸ばすことができるので、身体全体をバランスよく伸ばすことができます。

★春に向けての3ヶ月特別トレーニングコース

○腰痛解消コース

○脚引き締めトレーニング

- ・それぞれ1ヶ月毎にメニューがステップアップしていきます。
- ・月8回以上のトレーニングが目安です。

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

体育施設等の年間定期利用団体申込について

平成18年度分の定期利用団体の申し込みを受付けます。

◇利用対象施設

志津川公民館研修室 志津川公民館体育館
志津川小学校体育館 志津川中学校体育館
伊里前小学校体育館 歌津中学校体育館
南三陸町総合体育館「ベイサイドアリーナ」

◇申込締切 3月2日(木)

◇申込み・問い合わせ

志津川公民館研修室・体育館は → 志津川公民館 ☎46-2639

学校体育館は → 生涯学習課 (志津川公民館内) ☎46-2639

南三陸町総合体育館「ベイサイドアリーナ」は → スポーツ交流村 ☎47-1131

※利用団体代表者会議 3月10日(金) 午後7時
志津川公民館

子供から大人まで、男性・女性どなたでも参加できます

少林寺拳法教室 (健康運動実践事業)

少林寺拳法は、中国の拳技などをもとに男女や力の有無に関わらず誰もが学べる技法として創られたものです。「剛法」と「柔法」があり、護身術としても役立ちますので、お気軽にご参加ください。(開催期間中のご都合のいい日にご参加ください。)

回	開催日時	会場
1	2月11日(土) 午後2時～4時	南三陸町 総合体育館 「ベイサイド アリーナ」
2	2月18日(土) 午後2時～4時	
3	2月25日(土) 午後2時～4時	

◇主催 南三陸町教育委員会

◇講師 財少林寺拳法連盟
宮城歌津支部長 加藤誠一氏

◇参加料 無料

※運動のできる服装で、上靴、タオル等を持参願います。

◇申込み、問合せ先

生涯学習課スポーツ振興係 (スポーツ交流村内) ☎47-1131