

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8回ギョリュウカップ中学生バレーボール大会
10月7日(土)～8日(日)

文化交流ホール

- 全国地域安全運動南三陸地区大会
10月16日(月) 午後3時～
- わたしの街の音楽広場 ※23ページをご覧ください
10月18日(水) 午後7時～
- 町民文化祭
10月29日(日) 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)

- 体年齢測定 10月1日(日)～10月9日(月)
ご自身の体年齢をご存知ですか？この機会にぜひ測定してみませんか？
【測定項目】体重・体脂肪率、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、筋肉量、骨量、体年齢
※どなたでもご自由に測定いただけます。(測定時間1分)
※靴下を脱いで素足で測定します。
- 健康体力測定 10月1日(日)～10月16日(月)
スポーツの秋です。何か運動を始めようと思っ

ている方、運動を始める前にご自身の体力を測定してみませんか？

【測定項目】握力(筋力)、立位体前屈(柔軟性)、最大酸素摂取量(全身持久力)、閉眼片足立ち(平衡性)、全身反応(敏捷性)、上体起し(筋持久力)、垂直跳び(瞬発力)の7項目

○1人で簡単！リンパマッサージ 10月18日(水)～10月30日(月)
足の付け根やわきの下などにあるリンパ。リンパの流れが悪くなると、むくみやだるさ、肌荒れ、ダイエットの効果が出にくいなどといった症状が現れるようになります。リンパを刺激し身体の中から改善してみませんか。

○特別トレーニングコース【3ヵ月間】

- ★脂肪をためないトレーニング
(冬の脂肪を溜め込む時期に備えてのトレーニング)
- ★スキー・スノーボードトレーニング
(楽しく滑るために体力・筋力をつけていきます)

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

平成の森 Hei! もりもり情報 ☎ 36-3115

※各催しは、主催者や天候の都合により変更になる場合があります。

今年は、めまぐるしく変わった天候に悩まされ、例年になく、芝生管理の難しい年でした。夕暮れ時は、少し物悲しさを感じます。

10月はスポーツの秋。元気を出して平成の森で、体力づくりはいかがでしょうか。皆様のお越しをお待ちしております。

【施設案内】

平成の森野球場は、平成2年度に整備、平成3年から本格稼働、今年で15年目を迎えます。総面積17,930平方メートル(競技場面積12,232平方メートル)の林間広場と、両翼90メートル、センター120メートル、外野総芝生、内野スタンド(いす席1千席)、外野スタンド(芝生席9千席)、ダックアウト、放送設備、ナイター設備有で昼夜使用可、硬式野球可能の本格野球場です。

過去にプロ野球イースタンリーグ公式戦が次のように行われました。

- 平成3年8月18日 巨人×大洋
- 平成5年9月19日 巨人×横浜
- 平成8年9月7日 巨人×西武(雨天中止)
- 平成18年6月18日 楽天×ヤクルト

10月の催し案内

林間広場

- 宮城県東ブロックGG大会
10月5日(木)
- サッカースポーツ少年団新人大会県北予選
10月7日(土)
- 歌津GG協会月例グランドゴルフ大会
10月10日(火)

野球場

- 社会人野球大会
10月1日(日)
- 宮城県消防長会職員野球大会
10月6日(金) ※予備日10月10日
- 南三陸地域中学校野球大会
10月14日(土)、15日(日)
- スポ少ナイターリーグ
※10月随時開催予定