

## 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

- 高体連バスケットボール競技新人戦本吉地区大会  
11月9日(木)～11日(土)  
開館：午前8時30分 第1試合：午前9時30分

### 文化交流ホール

- 南三陸町特別支援教育研修会  
11月15日(水) 開会：午後1時
- 2006ピアノ・エレクトーンコンサート  
(村上ピアノ・エレクトーン教室)  
11月26日(日) 開演：午後1時

### 志津川けんこうクラブ (受付は随時行っています)

- サーキットトレーニング 11月1日(水)～11月13日(月)  
全身をサーキット的に順番にトレーニングすることで、短時間で効率よく全身の持久力を高めることができます。また、シェイプアップにも効果的なトレーニングです。
- ゆがみ解消ストレッチ 11月15日(水)～11月30日(木)  
「左右の足の長さが違う」、「左右の腕の長さが

違う」などといったことはありませんか？これは身体が少しずつゆがんでいる証拠です。そこで、左・右とバランスよく身体をストレッチすることで"ゆがみ"の解消につながっていきます。

#### ○特別トレーニングコース【3カ月間】

##### ★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)

※月8回以上のトレーニングが目安です。

脂肪をためないトレーニング"にご参加の方は、週1回歩くだけでもかまいませんので、ぜひご参加ください。

※1カ月毎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

## 平成の森 Hei! もりもり情報 ☎ 36-3115

\*施設利用予約は、6カ月前から承ります。※各催しは、主催者の都合や天候により変更になる場合があります。

晩秋の頃になりますが、まだまだ芋煮会シーズン！  
施設・設備等の整った平成の森キャンプ場で秋の風物詩・芋煮会はいかがでしょう？

#### 【施設案内】

平成の森キャンプ場は、野球場のレフト・センター奥にあります。

広さは4,000㎡、全面芝生張り、フリーサイトでテント50張が可能なキャンプ場です。共同調理場、キャンプファイヤーの設備や芋煮会やバーベキューセットの貸出用具もありますので、食材を持ち込めば、芋煮会やバーベキューが可能です。(薪はありますが、炭は準備ください。)

まだまだ芋煮会の季節です。収穫の秋の産物を豪快に鍋に入れて、暮れ行く秋を楽しみませんか？  
職場や友人、ご家族などで、ご利用ください。

#### キャンプ場芋煮会等町内日帰り入場料

1人当たり……………100円

バーベキューセット 1台……300円

### 11月の催し案内

#### 林間広場

- マリンカップジュニアユース歌津大会  
11月3日(金)～4日(土) 全日
- 厚生年金GG気仙沼支部GG研修会  
11月6日(月) 午前9時30分～午後2時
- 県高校女子サッカー新人戦  
11月9日(木)～11日(土) 全日
- 歌津GG協会月例大会  
11月14日(火) 午後
- スポーツ少年団種目別(サッカー部)大会  
11月23日(木) 全日

#### その他

- たつがねMTBジュニアカップ  
11月3日(金) 全日
- 南三陸町産業フェア(歌津会場)  
11月12日(日) 全日

林間広場と野球場は、11月24日(金)から来年3月中旬まで芝生養生期間に入り使用できなくなります。ご了承ください。