

すぽすい掲示板

体験受講できます。
参加費は200円

みんなで楽しい体づくり にこにこスポーツ教室

チューブトレーニングなどで、無理なく楽しく体づくりを行います。



教室の様子

- 期 日 3月27日までの木曜日（2期・3期 各期10回）
- 時 間 午後7時30分～9時
- 会 場 村松体育館 さくらアリーナ
- 対 象 一般の方
- 受講料 各期 1,000円（2期開催中）
- 指 導 五泉市スポーツ推進委員
- 内 容 ウォーキング、ストレッチ、筋力トレーニング、レクゲームなど
- 持ち物 内履き、タオル、飲み物など

体験受講できます。
参加費は無料！

みんな集まれ～！ スポリンピックこどもの広場

「投げる」「蹴る」「跳ぶ」をテーマにゲームやスポーツで楽しく体を動かします。友だちをたくさん作って、楽しく元気に運動しましょう。



教室の様子

- 期 日 10月2日～平成26年1月22日までの毎週水曜日（1月1日を除く全16回）
- 時 間 午後7時30分～9時
- 会 場 村松体育館 アリーナ
- 対 象 小学1～4年生（保護者の送迎が必要）
- 定 員 先着40人（体験もできます）
- 参加費 無料
- 指 導 五泉市スポーツ推進委員
- 内 容 なわとび、ボール運動、コーディネーショントレーニング、レクゲームなど
- 持ち物 短なわとび、内履き、タオル、飲み物など

申込・問合せ スポーツ推進課 生涯スポーツ振興係（総合会館内） ☎42-5194 ※村松体育館でも申込みを受け付けます。

スポーツ推進委員協議会部会紹介 企画部編

スポーツ推進委員協議会はいくつかの部会に分かれて活動をしています。今回は、企画部の活動の様子を紹介します。

企画部は、新年歩こう会や秋の健康ウォークなど市民の皆さんに参加していただくイベントの企画立案などを行っています。この10月には秋の健康ウォークとして能代川りんりんロードを歩こうと企画しました。いつも参加者が安全に楽しめるよう、いろいろなイベントを計画しています。



編集 後記

PR誌「ごせんすぽすい通信」第3号、いかがでしたか？ 今回は、以前に広報で掲載した「スポ推が教える 誰でもできる！みんなの運動」の中から第一弾として、3つの運動を紹介しました。見逃した人、やってみては？ スポーツの秋、幼児から小学生・一般の方々も教室に足を運んで汗を流してみませんか？“ストレスハッサン”間違いなし！

ごせん

五泉市スポーツ推進委員協議会PR誌

第3号

平成25年10月

すぽすい

通信



スポ推活動紹介

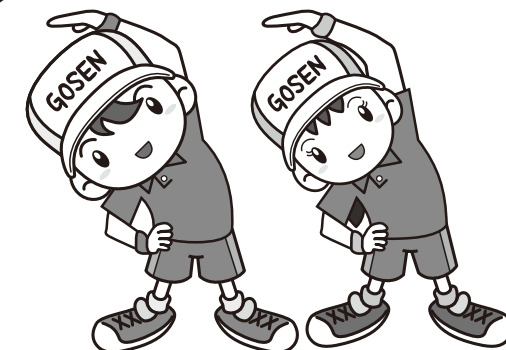
ラジオ体操講習会

7月14日（日）総合会館中ホールでラジオ体操の講習会が開催されました。この講習会は、市の「早起き健康づくり事業」の一環として市民課が主催したものです。

この事業では、地域で5人以上集まって週1回以上定期的にラジオ体操などの運動に、新規に取組むグループに支援を行っています。

誰でも知っているラジオ体操。でも子どもの頃覚えたものを何となくやっている人が多いのではないのでしょうか？ラジオ体操は正しく行くと、かなりの運動量となりたいへん効率のよい全身運動と言われています。

皆さんの地域でラジオ体操をやってみようというグループがあれば、スポーツ推進委員が現地にうかがい「正しいラジオ体操」の指導をします。詳しくは市民課保険年金係または支所地域振興課市民係へお問合せください。



たいちゃん

しーちゃん

五泉市スポーツ推進委員イメージキャラクター

