

ニュースポーツ研修会

スポーツ推進委員協議会では、指導力・技術力向上のため年に数回研修会を行っています。

今年度は第一弾として6月26日（金）ニュースポーツの研修会を行いました。今回研修したニュースポーツは、ソーラーパドル・スポレック・ネットパラリーです。

まだまだたくさんのニュースポーツがありますので、教室等で皆さんにお伝えしていきたいと思っています。



今年度も開催します！

すぽすい掲示板

健康増進・体力づくり教室 体験会



日 時 3月5日(土) 午前10時(受付午前9時30分)～正午

会 場 総合会館 中ホール **対 象** 一般

参 加 費 1人 300円（保険料込）※当日徴収

内 容 はじめての筋トレ、やさしいステップエアロ、バレエエクササイズ、楽しいスポーツ（スポレック・卓球）など。※内容が変更となる場合があります。

申込締切 2月26日（金）

申込方法 申込用紙に記入し、ヴィガ事務局またはスポーツ推進課に提出してください。

電話またはメールでの申し込みもできます。申込用紙は、総合会館、さくらアリーナ等の窓口にあります。市のホームページからもダウンロードできます。

申込先

五泉市総合型地域スポーツクラブヴィガ TEL0250-58-6373 メール infomail@gosen-viga.com
五泉市スポーツ推進課 生涯スポーツ振興係 TEL0250-42-5194

ごせん

すぽすい

通信



健康増進・体力づくり教室 体験会を開催しました！

平成27年2月28日に、平成26年度健康増進・体力づくり教室体験会を開催しました。

当日は約50名の方が参加し、ステップ台を使ったエアロビクスや、ロコモティブシンドロームを予防する運動、バレエエクササイズや筋力トレーニングなど様々な運動を体験しました。今までやったことのない教室も体験でき大変好評でした。

また、体力測定ブースでは、自身の身長・体重のほか、体脂肪や立ち上がりのテストなどで今の自分の状態を知ることができました。

今年度も3月5日（土）に開催します。（詳細はP4）
ぜひご参加ください！



ウォーキング特集

五泉市スポーツ推進委員協議会では、毎年ウォーキング事業を企画し、当日の運営など五泉市のウォーキング事業のお手伝いをしています。ここでは、今年度開催した様子を紹介します。



① ふれあいウォーク「村松公園・要宕山散策コース」

4/25
(土)

参加者数：30人（大人29／子ども1）

約5km



快晴のウォーキング日和でした。このコースは地元にありながら「歩いたことがない」という人が意外と多く、四季それぞれで表情が違うこのコースを各自のウォーキングコースに取り入れてみてはどうでしょうか？

最後に15人にトートバッグが当たるくじ引きを実施しました。

② 健康ウォーク「西会津“山の神様へ”」

6/14
(日)

参加者数：72人（拝殿コース 大人47／子ども5、御本社コース 大人15／子ども5）

拝殿コース
約11km
御本社コース
約8km

毎年恒例となっている福島県西会津町の大山祇神社への健康ウォークです。昨年度から、拝殿コースと御本社コースに分かれ実施しています。ウォーキング事業の中では一番長い距離を歩きます。初めて参加された方も、完歩で自信がついたようです。



③ ふれあいウォーク「永谷寺・川内の田園コース」

9/6
(日)

参加者数：26人（大人のみ）

約8km



雨が心配された天候でしたが、ゴールまで天気はもち、ふれあいウォークとしては8kmという長い距離を全員完歩しました。

また永谷寺では、伝説の「オボト石」を見て、歴史に思いを馳せました。

ゴール後、勝った人にトートバッグをプレゼントするジャンケンゲームを実施しました。

④ 秋の健康ウォーク「慈光寺・黄金の里めぐりコース」

10/18
(日)

参加者数：28人（大人のみ）

約8km



くもりがちでしたが、ウォーキングには最適な気候でした。

黄金の里 蛭野集落はちょうどイチョウが色づきはじめめるころ。また慈光寺の杉並木では、枝が竜の形に見える「竜の杉」をみつけ歓声があがっていました。自然を満喫しながら心地よいウォーキングとなりました。

⑤ 健康づくりは元旦から「新年歩こう会」

1/1
(祝)

参加者数：27人（大人26／子ども1）

約3km



総合会館から五泉八幡宮への市内を往復するコースです。

雪がなく元日とは思えないくらいの快晴で、足元も良く、新年の良いスタートとなりました。八幡宮では一年の健康を祈願。全員で記念撮影をして戻ってきました。

終了後はおしるこを食べ、冷えた体を温めました。

①～④のウォーキング事業に参加された方には、皆勤賞を予定していましたが、残念ながら今回は該当者がいませんでした。

平成28年度もこのような楽しいウォーキングを計画しています。詳細は平成28年4月10日号広報折込の健康・スポーツカレンダーにてお知らせします。

ご参加お待ちしています！