

スポ推活動紹介

リフレッシュ体操

リフレッシュ体操は毎週月曜日（全30回）午後1時30分～3時まで、あおむね65歳以上の方を対象に、ストレッチや簡単な筋力トレーニング、ウォーキング、レクゲームなどを行っています。現在37名です。

参加者の声を聞いたよ



- この教室で友達ができた。毎回来るのが楽しみ。
- やっていると体の不調なところが治っていく。反対に教室を休むと調子が悪くなるので、継続が大事だと感じる。



運動は継続することが大切ですが、楽しくなければ続けられません。この教室では、運動する楽しさを感じていただくことを第一に行っています。とても笑いの絶えない教室です。運動して、笑って、心身ともにリフレッシュしています！

スポーツ推進委員協議会 部会紹介

広報部編

スポーツ推進委員協議会もいくつかの部会に分かれて活動をしています。今回は、広報部を紹介します。

広報部は、スポーツ推進委員の活動を市民のみなさまに知りたいためのPR活動を行っています。スポ推の中では、まだできてもない部会です。



広報部 編集会議の様子

第一弾は広報ごせんに『誰でもできるみんなの運動』を掲載し、第二弾としてこのPR誌を作成しました！今後もいろいろななかで広報していくたいと思います。

編集後記

PR誌「ごせんすばすい通信」創刊号完成しました。参加者の皆様の写真やコメントをいっぱい載せました。楽しそうでしょう。

これからもイベントや教室の様子をお伝えしていきます。次はあなたの笑顔が載るかもね♪

追加募集 10歳若返りプロジェクト トキめきドレミシング教室

「10歳若返ろう！」をテーマに、チューブトレーニングなどで、無理なく楽しく体力づくりを行います。



教室の様子

- 期 日 3月28日までの毎週木曜日
時 間 午後7時30分～9時
会 場 村松体育館 アリーナ
対 象 あなた周りが気になる人、10歳若返りたい人
受講料 2,000円
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

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

スポーツ推進委員は、スポーツに関する様々な活動をしています。そのひとつが五泉市の健康増進・体力づくり教室です。今回はその中でも「リフレッシュ体操」を紹介します。

五泉市スポーツ推進委員協議会PR誌

創刊号

平成24年10月

ごせん すばすい 通信



私たちが 五泉市スポーツ 推進委員です。

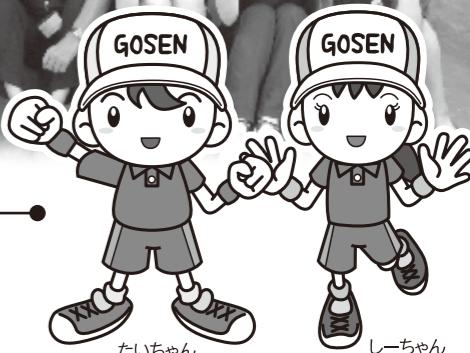
※H23.12月より体育指導委員を改めスポーツ推進委員となりました。
略して「すばすい」です。



創刊にあたり

五泉市スポーツ推進委員協議会
会長 堀 勝 弥

五泉市スポーツ推進委員協議会の広報誌「ごせんすばすい通信」の創刊号をお届けします。五泉市のスポーツ推進委員は現在34人です。市の体力づくり教室の指導や、健康ウォークの企画・運営などを行っています。また、平成26年度設立予定の五泉市総合型地域スポーツクラブと協力して、子どもから高齢者まで、さらなる生涯スポーツの推進を目指し活動していると考えています。



五泉市スポーツ推進委員イメージキャラクター

特集 健康ウォーク 西会津「山の神様」

