

特集 エンジョイ！生涯スポーツ

〜引き出そう、あなたの内なるチカラを〜

5月以降、本市では新型コロナウイルスワクチン接種を順次行っています。接種後も感染予防対策を継続していく必要がある中で、感染拡大防止のために外出を控える人が増加し、運動不足やストレスから心身に悪影響を及ぼす健康二次被害の問題が生じています。

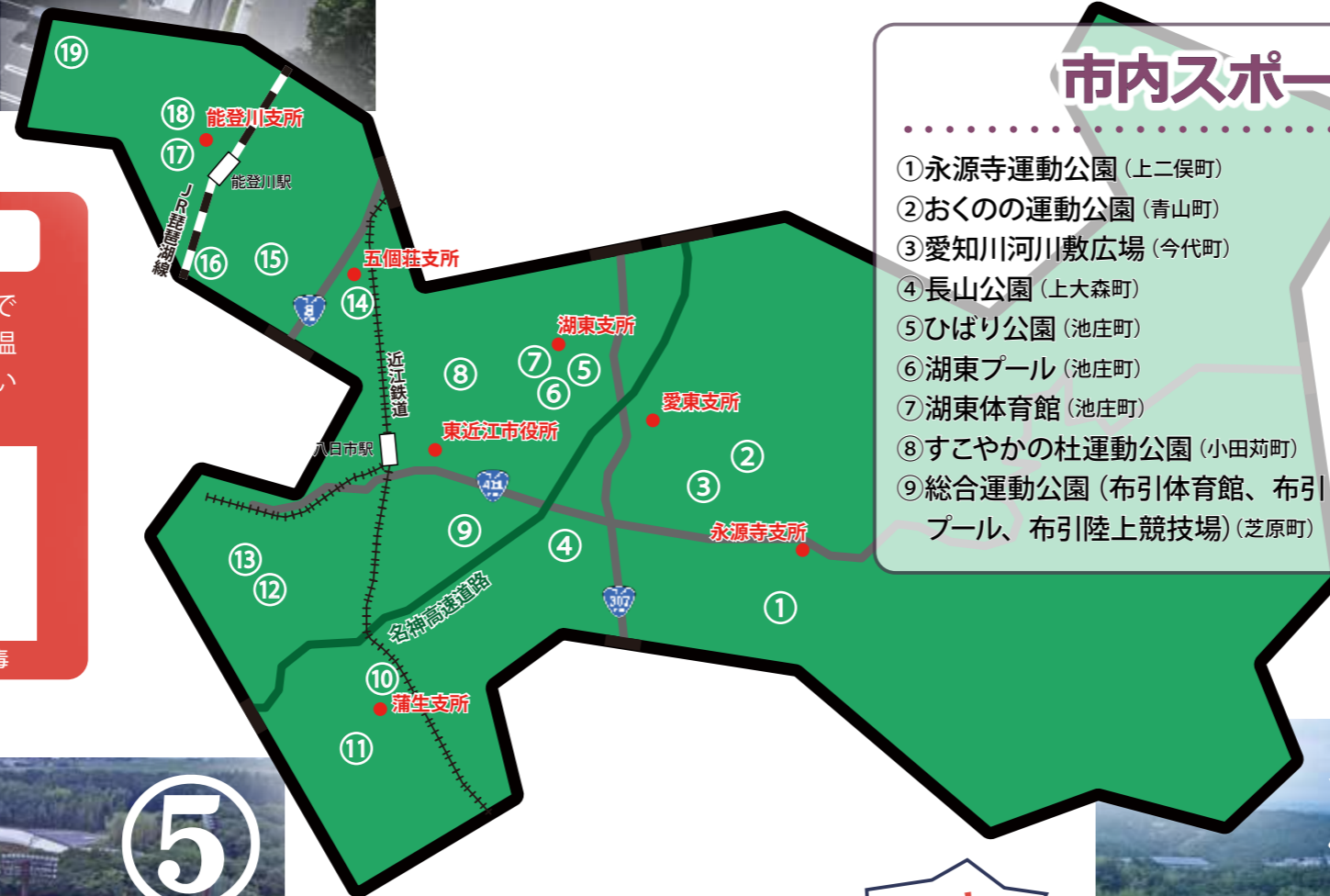
私たちの体には、ウイルスをはじめとしたさまざまな有害物質から体を守ってくれる「免疫」機能が備わっています。この免疫力を保つためには、栄養バランスの良い食事と質の高い睡眠、そして適度な運動・スポーツが欠かせません。

しかし、適度な運動・スポーツといっても、家庭でもできるストレッチやラジオ体操、散歩などから、バレーボールや水泳、ニュースポーツなど多種多様です。いったいどこで何から始めたらいいの？分かっていくべききっかけが……と悩む人もいらっしゃるで

しょう。
そこで今回は、本市のスポーツ施設や教室でスポーツを楽しむ取り組みの一部を紹介します。

市内スポーツ施設一覧

- ① 永源寺運動公園 (上二俣町)
- ② おくの運動公園 (青山町)
- ③ 愛知川河川敷広場 (今代町)
- ④ 長山公園 (上大森町)
- ⑤ ひばり公園 (池庄町)
- ⑥ 湖東プール (池庄町)
- ⑦ 湖東体育館 (池庄町)
- ⑧ すこやか杜運動公園 (小田苅町)
- ⑨ 総合運動公園 (布引体育館、布引プール、布引陸上競技場) (芝原町)
- ⑩ 蒲生体育館 (市子川原町)
- ⑪ 蒲生運動公園 (上南町)
- ⑫ 平田体育館 (下羽田町)
- ⑬ 平田グラウンド (下羽田町)
- ⑭ 五個荘体育館 (五個荘小幡町)
- ⑮ 織公園 (五個荘川並町)
- ⑯ やわらぎの郷公園 (南須田町)
- ⑰ 能登川アリーナ (山路町)
- ⑱ 能登川グラウンド (山路町)
- ⑲ ふれあい運動公園 (栗見新田町)



能登川アリーナ

17

新型コロナウイルス対策

市民の皆さんに安心して利用いただけるよう、各施設では、感染防止策チェックリストの提出や体調チェック(検温を含む。)、施設使用前後のアルコール消毒の実施をお願いしています。



感染防止策チェックリスト



体調チェック



アルコール消毒

ひばりドーム
湖東スタジアム ほか



ひばり公園

5

私たちが
スポーツ教室を体験します！



布引グリーンスタジアム



9

布引陸上競技場
多目的グラウンド ほか