

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～

私たちは、ニュースポーツ出前講座を中心に活動しています。
令和元年度には、年間79件で延べ4,405人の参加がありました。コロナ禍でスポーツの機会が減少しているのも事実ですが、健康づくりにスポーツ(運動)



スポーツ推進委員協議会
委員長 高木 重隆 さん

委員長に聞く

地域スポーツの拡大・発展に、「スポーツ推進委員」の活動が大きく貢献しています。
本市では、市から委嘱された45人の委員の皆さんが『スポーツを楽しみ、健康と笑いの輪を広げよう！』のスローガンのもと、地域で活躍中です。

スポーツ推進委員 活躍中！

は不可欠だと考えます。人気の出前講座メニューには、スクエアステップやスロージョギング、デイコン、スマイルボウリング、ペタンクなどがあります。そのほかにも、太郎坊／永源寺ウォークや本市発祥のニュースポーツであるネットポイの大会など楽しいイベントも開催しています。
これらの出前講座やイベントは、年齢を問わず、誰もが楽しめる種目です。なか運動を始めた人や、地域で取り組んでみたい人は、ぜひスポーツ課まで相談してください。新型コロナウイルス感染予防対策を考慮したニュースポーツを提案します。

市内スポーツ教室の一部を紹介！

今回体験した スポーツ教室の問合せ先

- ひばり公園
TEL 050-5801-3363 FAX 0749-45-3200
- 能登川アリーナ
TEL 050-5801-5099 FAX 0748-42-6111
- 布引陸上競技場
TEL 050-5802-8801 FAX 0748-22-3810
- 布引体育館
TEL FAX 050-5801-2633
- 布引プール
TEL 050-5802-2538 FAX 0748-25-0045

総合型地域スポーツクラブ

総合型地域スポーツクラブは、「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも」スポーツを楽しむことができる会員制クラブです。
市内には7つのクラブがあり、競技スポーツやニュースポーツ、健康づくり教室などを通して、汗を流すだけでなく交流を深めることもできます。ぜひ問い合わせてください。

- コムスポようかいち
TEL 050-5802-8086
- 奥永源寺スポーツクラブ
TEL 050-8034-6109
- 健康倶楽部ごかしょう
TEL 050-5801-2737
- あいたうスポーツクラブ
TEL 050-5801-0227
- ことう健康夢クラブ
TEL 050-5802-0839
- 能登川総合スポーツクラブ
TEL 050-5802-8591
- あかねスポーツクラブ
TEL 050-5801-2920

まずは運動習慣を身につけよう
市内の各施設では、さまざまなスポーツ教室やイベントが開催されています。体を動かすことで得られるものは、体の機能向上や免疫力アップだけでなく、ストレス解消にもつながるといわれています。自分に合った運動を見つけて習慣化し、いくつになっても健やかに暮らす力を自ら引き出すためにも、まずは一歩を踏み出してみましょう！
また、これから夏を迎えるに当たり、熱中症対策も忘れずに行ってください。
☎スポーツ課
TEL 050-5801-5674
FAX 0748-24-5571
(取材：広報課 西澤誠)

■記号の説明・・・☎=問合せ IP=IP電話 FAX=ファクス



硬式テニス ひばりドーム



さまざまな打ち方を丁寧に指導してもらい、テニスの楽しさを味わえました。参加者の皆さんからは、気さくに話しかけてもらい、上達するためのアドバイスもいただきました。皆さんの温かさに触れながら心地良い汗を流すことができました。

スポーツ課 戸島拓海



必ずコロナ対策！



大人のランニング教室 布引グリーンスタジアム



大人のランニング教室では、各々のレベルに合わせて走力アップを目指した効果的な練習メニューが組まれています。教室の皆さんとトラックを使ったペース走を行いました。一人ではなかなかできない練習ができ大満足！

スポーツ課 早苗賢一郎



教室の雰囲気良さや先生の丁寧な指導のおかげで、楽しく受講できました。体の硬い人でも、無理なく自分のできるポーズで大丈夫。運動不足の解消に加えて、リラックス効果もあるので、疲労やストレスの緩和にもつながるそうです。

国スポ・障スポ推進課 宮田智子



ビューティーヨガ 能登川アリーナ