

『水中運動』で丈夫な足腰を!

寒い季節には、温水を使った健康づくりがおすすめです。ぜひご参加ください!

募集開始

9月22日(水)～

〔定員になり次第締切り〕

《問合せ・申込み》

介護福祉課

☎23-4811 (内線1256)



(株)やまびこスケートの森
厚生労働省認定ヘルスケアリーダー
A F A A認定インストラクター

酒井 千春さん

水中運動は効果満点!

介護予防や生活習慣病の改善に、運動は欠かせません。「体のために何か運動をしなければ…」多くの方がそう感じているでしょう。といっても、「何をどんな方法でやればいいのか分からない」という方がほとんどだと思われます。自分の年齢や体の状態に合った運動でなければ、逆効果になることもあります。では、水の中での運動にはどんな利点があるのでしょうか?

- ①浮力…足腰に負担をかけず、無理なく体を動かせる
- ②水圧…呼吸機能が高まり、血行が良くなる
- ③抵抗…水の負荷で、全身の筋肉がバランス良く鍛えられる

自分にピッタリの健康法を見つけるチャンスです! 私たちスタッフがお手伝いします。魅力いっぱいの『水中運動』をぜひ始めましょう!

湯ったりハ 水中運動教室

岡谷温泉を利用した教室は、毎回大好評! それぞれの目的に応じたグループを選んで、健康づくりを実践しましょう。

■対象者 40歳以上で医師に運動を止められていない方

■講座内容と日程

グループ	のんびり	ゆっくり(A・B)		はりきり
こんな人にお勧め	「体を動かすきっかけを作ろう」 ・膝や腰が痛い ・運動ギライ	「続けて運動していこう」 ・一人では続かない ・運動の方法がわからない		「運動習慣をしっかり身に付けよう」 ・私らしい運動方法を見つけたい ・自信を持って続けたい
回数	月1回	月2回		月3回
定員	10名程度	20名程度(10名×2班)		20名
送迎	あり(希望者のみ)	あり(希望者のみ)		なし
日程	金曜日(午後2時～4時)	火曜日(午前10時～12時)		金曜日(午後2時～4時)
	10/15	A班	B班	10/22
	11/12	10/19	10/26	11/5・19・26
	12/10	11/2・16	11/9・30	12/3・17・24
	1/14	12/7・21	12/14	1/7・21・28
	2/18	1/18	1/11・25	2/4・25
	3/11	2/1・15	2/8・22	3/4・18
	〈全6回〉	3/1・15	3/8・22	〈全14回〉
		〈全10回〉	〈全10回〉	



■会場 諏訪湖ハイツ「温泉リハビリ施設」

■持ち物 運動靴・水着・水泳帽子・タオル

■料金 1回200円(施設利用料)

【水着と水泳帽子は貸出し(有料)もあり】

■申込み 介護福祉課へお電話でお申し込みください

シニアからのヘルスアップ事業

筋力向上トレーニング編に引き続き、今回は水中運動編を募集します。「激しい運動はイヤ!」「泳ぎは苦手」「今さら水着なんて…」というみなさんでも、安心して初歩から始められる講座です。

■対象者 おおむね65歳以上で、健康状態にほぼ問題なく運動ができる方

■講座内容

回	内 容	
	午 前 (10時30分～正午)	午 後 (正午～2時30分)
1	開講式 健脚度測定	昼食 水中運動の話・基本のストレッチ
2	水中運動① 水に慣れよう	この回は 午前中のみとなります
3	水中運動② いっぱい体を動かそう	
4	水中運動③ 水の中でも「貯筋」をしよう	
5	水中運動④ 自信を持って実践しよう	
6	健脚度測定 軽運動 レクリエーション	昼食 閉講式

■会 場 やまびこスケートの森トレーニングセンター(1・6回目)、ロマネット(2～5回目)

■定 員 各グループ14名

■料 金 受講料(6回分)2,000円、他に実費の昼食代1回600円

■日 程

グループ	日 程 (全6回)						曜 日	送 迎 コース
	※6回とも参加できるグループを選んでください							
	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目		
ほおずき	10/8	11/5	12/3	1/14	2/4	3/4	金	A-E
くるみ	10/12	11/9	12/14	1/11	2/8	3/8	火	B-C
どんぐり	10/15	11/12	12/10	1/21	2/18	3/11	金	C-D
ぎんなん	10/26	11/16	12/21	1/25	2/22	3/22	火	A-D
とちのみ	10/22	11/19	12/17	1/28	2/25	3/18	金	B-E



湯ったりハのようす

- Aコース…今井、長地(東堀、中屋、中村、横川)
 Bコース…岡谷、川岸(三沢、新倉、駒沢、鮎沢、橋原)
 Cコース…下浜、小尾口、上浜、湊(小坂、花岡)
 Dコース…間下、新屋敷、岡谷市役所2階西口
 Eコース…小井川、西堀、小口

各地区公会所から会場まで、専用車両にて送迎します
 1グループにつき、上記のうち2コースを通ります

■申 込 み

介護福祉課に申請書があります。

印鑑を持ってお越しください。



長野県知事杯
長野県教育委員会杯



岡谷カップ・フレンドシップバレーボール大会(8/29)

第14回 長野県エースドッジボール大会

一般混合 (高校生以上) (中学生) の部 **参加チーム 募集!**

日 時 12月5日(日) 午前9時30分 開会式
午前10時 競技開始

場 所 岡谷市民総合体育館

チーム編成 チームは代表者(成人者)・監督・コーチ 各1名、選手12名、補欠2名(選手12名中男子6名以内の混合チームによる)

申 込 み 市民総合体育館窓口にある申込用紙にご記入のうえ、11月5日(金)までにお申し込みください。(申込多数の場合は抽選により決定します)

スポーツサークル紹介

きらり☆スポーツライフ No.6

「ファンタクラブ」は、西堀洋子インストラクター(AFA認定・パーソナルフィットネストレーナー)、小松亜紀子インストラクター(AFA認定)の指導のもと、エアロビックスト、ストレッチ体操を行っています。平成4年にスタートして、12年目に入ります。入退会が自由のできるの年齢層は様々ですが、40歳代50歳代の主婦層が中心になっています。前半1時間は軽快なリズムに乗ってのステップ。全体を動かし、心地よい汗を流します。後半30分でゆっくりとストレッチ体操を行い、とても爽やかな気分がリフレッシュすることが出来ます。笑顔の明るい、大変楽しい、エアロビックス健康体操グループです。

元気!はつらつ 『ファンタクラブ』

問合せ/牛山 和子さん (☎27-2293)
活動/市民総合体育館
毎週月曜日 午後7時30分~9時



◇このコーナーへの掲載希望の方は、スポーツ振興課までご連絡ください

スポーツの秋到来!
スポーツに
チャレンジしよう!

◆お問い合わせは…
スポーツ振興課
☎22-8800
FAX 22-8808

スポーツ教室

募集のおしらせ

卓球教室 (定員40名)

◆日時 10月6日～12月15日

毎週水曜日 (全8回)

午後7時～午後9時

◆場所 市民総合体育館

◆対象 市内在住在勤の方 (小学5年生以上)

◆申込 10月4日 (月) まで



ウエイトトレーニング教室 (定員20名)

◆日時 10月12日～11月9日

毎週火曜日 (全5回)

午後7時～午後9時

◆場所 市民総合体育館

トレーニングルーム

◆対象 市内在住在勤の方 (高校生以上)

◆申込 10月6日 (水) まで

スポーツ基礎

トレーニング教室 (定員50名)

専門のトレーナーが親切に指導し、全てのスポーツの基礎となる神経・バランス能力の発達をサポートします。

◆日時 11月6日 (土) ～

12月25日 (土) [全8回]

◆場所 市民総合体育館

やまびこスケートの森アイスアリーナ

◆対象 市内在住の小学生

◆申込 9月25日 (土) より先着順

個別相談日を新設！アナタだけのメニューを作ろう！！

市民総合体育館トレーニングルーム

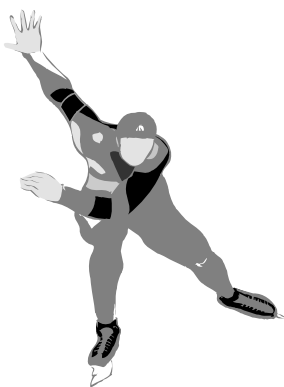
専門トレーナーによるトレーニング指導

会場 …市民総合体育館トレーニングルーム

実施時間	9月	10月
第1・第3・第5 火曜日 午後6時～	21日	5日/19日
第2・第4 土曜日 午前9時～	25日	9日/23日

※個別相談日 (毎月第3火曜日・第2土曜日)

9/21 減量・ダイエット相談 10/9 傷害・リハビリ相談 10/19 健康相談
前日までにスポーツ振興課へ申し込みを！



市民プールからの

おしらせ

9月15日 (水) をもちまして、屋外プールの営業は終了しました。多くの市民のみなさんにご利用していただき誠にありがとうございました。

体育施設予約の

調整会議

学校体育施設の予約調整会議を開催しますので、時間厳守でお集まりください。

11月分 10月17日 (日)

◇時間：中学校 午前10時～

小学校 午後1時～

◇場所：市民総合体育館

第一会議室

※会議に参加される際には、必ず「学校体育施設開放利用団体登録許可証」をお持ちください。

10月ファミリースケートデー

やまびこスケートの森
アイスアリーナ 市民無料開放

日時：10月23日 (土)

午前10時～午後3時

※スピードスケートのワンポイントレッスンは **無料** で受けられます。

10月ファミリースポーツデー

市民総合体育館
市民無料開放

日時：10月17日 (日)

午前9時～午後4時

※体育指導委員(3名)がいますので、気軽に声をかけてください。
※屋内水泳プール、庭球場は有料となります。(午前9時～午後4時)

● 県民みなスポーツ推進事業

「世界一周歩け走ろう運動」

～日常生活の中に走る、歩くを習慣づけてみませんか～

実施方法

- ①市民総合体育館または健康推進課で専用カードをもらう。
- ②1日におよそ2kmを目安に走ったり、歩いたりする。
- ③実施するごとに、カードを塗りつぶす。
- ④カードが一杯になったら、市民総合体育館または健康推進課に提出する。

