

体育館からのお知らせ

☆ 東ヶ丘スキー場のクローズについて

多くの方々にご利用いただいている東ヶ丘スキー場は、3月13日（日）のリフト運行をもちまして、今年度の閉鎖となります。詳細が決まりましたら、告知端末機等でお知らせいたします。



☆ 社会体育事業の中止について

開催を予定しておりました下記事業は、まん延防止等重点措置の適用や道内及び宗谷管内の新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況を踏まえ、今年度中止といたしました。

参加を予定しておりました皆さまには、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご了承くださいませようお願いいたします。

- ・町民スキー大会（当初：2/19）
- ・第18回町民フットサル大会（当初：2/23）
- ・町内会対抗バレーボール大会（当初：3/20）



☆ 総合体育館年間券について

令和4年度総合体育館年間券の受付を開始いたします。お求めの方は総合体育館に申込みしてください。（週2回以上ご利用の方は購入をおすすめします。）料金は次のとおりです。



区分	小中学生	高校生 70歳以上	一般
料金	2,070円	4,150円	8,310円

☆ トイレを利用する際の注意について

総合体育館1階女子トイレにて、異物等を流したことにより、排水管が詰まり、使用できなくなる事案が発生しました。ご使用される皆様におかれましては、十分注意していただき、備え付けの紙以外は流さないようお願いいたします。



☆ プール改修工事等が終了しました

9月から行っていたプール改修工事等が、12月末で全て終了となりました。改修内容はプール更衣室内の全面改修（下記のとおり）を実施しております。また、総合体育館入口に手すりを設置しましたので、靴の履き替え等にご利用ください。引き続き、町民の皆さんのご利用をお待ちしています。

【主な改修内容】

- ・トイレ全面改修（洋式化）
- ・ロッカー新規設置
- ・更衣室の換気扇交換
- ・床面を藤タイルに変更
- ・シャワーヘッド交換
- ・体育館入口に手すりを設置



スポーツ安全保険のご案内

令和3年度に加入していましたスポーツ保険は、令和4年3月31日をもって、保険期間が満了となります。令和4年度も引き続き、加入を希望される場合は新たに手続きが必要となりますので、総合体育館までお申し込みください。

なお、適用期間は、令和4年4月1日から令和5年3月31日の1年間です。加入をお考えの方は早めに（3月中）お申し込みすることをおすすめします。



区分	年間掛金	傷害保険金額（1日につき）	
		通院	入院
A1	800円	1,500円	4,000円
B	1,200円	1,000円	1,800円
C	1,850円	1,500円	4,000円

総合体育館トレーニング室の紹介

総合体育館では、トレーニング室を設置しており、コンビネーションマシンやトレッドミルなど様々な部位に効果のある器具を揃えていますので、運動不足解消にご利用ください。



※ 新型コロナ対応のため、時間を変更しています。

平日：13時から21時まで（土・日・祝日は休室）

【コンビネーションマシン】

①ベンチプレスマシン

→ 上半身に効果のある器具であり、主に大胸筋、上腕三頭筋、三角筋前部が鍛えられます。また、スクワットも行えるため、大腿四頭筋、大臀筋も鍛えられます。

②バタフライマシン

→ 上半身に効果のある器具であり、主に大胸筋、僧帽筋が鍛えられます。

③ラットプルダウンマシン

→ 上半身に効果のある器具であり、主に広背筋、僧帽筋、大円筋、上腕三頭筋が鍛えられます。



④レッグプレスマシン

→ 下半身に効果のある器具であり、主に大臀筋、ハムストリングス、大腿四頭筋、内転筋、下腿三頭筋が鍛えられます。

⑤レッグカール&エクステンションマシン

→ 下半身に効果のある器具であり、主にハムストリングス、腓腹筋、大腿四頭筋が鍛えられます。



⑥バックエクステンションマシン

→ 上半身に効果のある器具であり、主に脊柱起立筋が鍛えられます。

⑦アブドミナルボード

→ 上半身に効果のある器具であり、主に腹直筋、腹斜筋が鍛えられます。



【トレッドミル（ランニングマシン）】

→ 屋内でランニングやウォーキングを行うための器具であり、持久力を高めます。

