

## 体育館からのお知らせ

### スポーツ安全保険のご案内

令和5年度のスポーツ安全保険は、令和6年3月31日をもって、保険期間が満了となりますので、令和6年度の保険加入を希望される場合は、総合体育館までお申込みください。

なお、保険の適用期間は、令和6年4月1日から令和7年3月31日の1年間ですので、スポーツ活動をされる方で、加入をお考えの方は早めのお申し込みをお願いします。

なお、対象と金額につきましては、下表を確認願います。

※ スポーツ安全保険の保険適用は、申請いただいた週の金曜日(金曜日が祝日の場合は木曜日)の翌日からとなります。



| 区分        | 年間掛金   | 傷害保険金額(1日につき) |        |
|-----------|--------|---------------|--------|
|           |        | 通院            | 入院     |
| 中学生以下(A1) | 800円   | 1,500円        | 4,000円 |
| 65歳以上(B)  | 1,200円 | 1,000円        | 1,800円 |
| 高校生以上(C)  | 1,850円 | 1,500円        | 4,000円 |

### ★ パークゴルフ場シーズン券の受付について

令和6年度総合スポーツ公園パークゴルフ場シーズン券、登録券の申込みを随時、受け付けております。お求めの方は、総合体育館までお申込みください。



※ 登録券は、町内在住で毎年度5月1日時点において、満70歳に達している方が対象です。

| 区分       | 町内     | 町外     |
|----------|--------|--------|
| シーズン券    | 5,740円 | 6,790円 |
| 満70歳以上登録 | 1,030円 |        |

### 座ったままで腰痛簡単ストレッチ第2段！

体育館だより令和6年3月号で猫背×鳩胸ストレッチをご紹介しましたが、今回は【4の字おじぎ】です。

浅めに椅子に座り、脚を4の字に組み、骨盤を起点にして、背筋を真っすぐに伸ばしたまま、前へおじぎするように倒れます。しっかり呼吸をしながら、脚を組み替えて各10秒行います。

## スポーツ少年団活動報告

### 🎯 ジーライズ、3連覇を達成！！

令和6年3月3日(日)、稚内緑体育館で『令和5年度 稚内地区小学生バレーボール連盟会長杯小学生バレーボール大会』が開催され、幌延バレーボール少年団から幌延ジーライズ(男子)と幌延ウイングガールズ(女子)が出場しました。前日の猛吹雪により、欠場チームがありましたが、男女各2チーム、混成3チームによる試合が行われ、幌延ジーライズは稚内スワローズ(男子)と対戦し、2-0のストレート勝ちで優勝し、見事3連覇を達成しました。

幌延ウイングガールズは稚内スワローズ(女子)と対戦し、熱戦となりましたが、0-2のストレート負けで準優勝となりました。

本大会をもって引退となる6年生は、今までの練習や大会で得た経験、仲間たちとの連携を生かして、中学生になってからも、色々な大会で活躍されることを期待しています。



※ 運動をする際にはご自身の体調を考慮して無理のない範囲で実施してください。

