

## 東ヶ丘スキー場について

東ヶ丘スキー場は、雪不足によりゲレンデの状況が万全ではないため、オープンを延期しております。

現在は、少しでも早くオープンできるよう、ゲレンデ整備やコースの点検等を実施しています。

利用される皆さん、安全に滑走できることが確認でき次第、告知端末機と町ホームページで、改めてオープン日をお知らせします。



## 社会体育事業について

### ■ ソフトエアロビクス教室を開催しました

11月29日(土)に、稚内市の「水夢館」でチーフインストラクターをしている阿部雄佑氏を講師に迎え、総合体育館で「ソフトエアロビクス教室」を開催しました。

準備運動で体を温めた後は、「脳トレ」として、後出で勝ったり負けたりする「相違じゃんけん」をして、頭の中を柔らかくしました。その後は、様々な種類のステップを音楽に合わせて行う有酸素運動や、参加者からの要望が多かった、下半身を中心とした筋力トレーニングを実施しました。最後にストレッチとクールダウンを行い、疲労回復と筋肉の緊張を和らげました。

最初は息が上がる参加者もありましたが、徐々に体があったまると声を出しながら楽しんで、トレーニングメニューにチャレンジしていました。

参加者からの腰痛予防に効果的なトレーニングの質問に対し、自宅でできる簡単な運動なども教えていただきました。



## スポーツ協会事業報告

### 豪快なスパイク！白熱した試合が繰り広げられました。

12月7日(日)に「第44回町内会対抗バレーボール大会」を幌延町総合体育館で開催しました。

幌延市街地区から12町内会71名(5チーム)が参加し、白熱した試合を展開しました。

各町内会との交流を深めながら、有意義な時間を過ごすことができました。

結果は次のとおりです。



区分	町内名
優勝	双葉・第9・第10連合町内会
準優勝	さくら町内会
3位	第1町内会

## トレーニング室について

幌延町総合体育館トレーニング室は、有酸素運動や筋力トレーニングができ、健康維持増進、筋力増強、シェイプアップなど、幅広いトレーニングに対応できます。

9月には、筋力トレーニングマシンなどを、新しいマシンに更新しました。どうぞご利用ください。

有酸素マシン	<ul style="list-style-type: none"><li>エアロバイク 2台</li><li>トレッドミル(ランニングマシン) 2台</li></ul>
筋力トレーニングマシン	<ul style="list-style-type: none"><li>チェストプレス</li><li>ラットプルダウン</li><li>レッグエクステンション/カール</li><li>レッグプレス/カーフプレス</li><li>ファンクショナルトレーナー</li><li>アジャスタブルベンチ</li><li>バックエクステンションベンチ</li></ul>
フリーウェイト	<ul style="list-style-type: none"><li>ベンチプレス</li><li>ダンベル</li><li>ウエイトバック5kg、10kg、15kg</li></ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"><li>スープリームビジョン(視機能トレーニング機器)</li><li>体成分分析装置</li><li>自動血圧計 など</li></ul>



### ■注意事項

- 中学生以下の方は、保護者等と一緒に入室ください。
- トレーニング室ご利用の際は、運動のできる服装、室内用シューズでご利用ください。