

総合体育館だより

【令和5年7月号】

天塩郡幌延町栄町5番地
幌延町総合体育館
TEL/IP (01632) 5-2111 FAX (01632) 5-2112

〈7月〉

体育施設利用予定表

(令和5年6月28日現在)

日曜日	総合体育館								総合スポーツ公園			町民プール	
	Aコート 9:00~12:00	Bコート	Aコート 12:00~17:00	Bコート	Aコート 17:00~19:00	Bコート	Aコート 19:00~21:00	Bコート	柔剣道場	パークゴルフ場	ゲートボール 球技場		ゲートボール 野球場
1 土					休館日							プレリリース	
2 日					休館日								
3 月					スポ少バレー (女子)	一般開放 ミニバレー			スポ少剣道				
4 火					スポ少サッカー		バスケット	スポ少バレー (中学)					
5 水					スポ少バレー (女子)			サッカー	スポ少剣道		プレリリース		
6 木					スポ少サッカー		一般開放 ミニバレー	硬式テニス	スポ少剣道				
7 金					スポ少バレー (女子)			バレーボール	スポ少剣道				
8 土					休館日							プレリリース	
9 日					休館日								
10 月					スポ少バレー (女子)	一般開放 ミニバレー			スポ少剣道			リーグ戦	中川小
11 火					スポ少サッカー		バスケット	スポ少バレー (中学)					
12 水					スポ少バレー (女子)			サッカー	スポ少剣道		プレリリース	リーグ戦	
13 木					スポ少サッカー		一般開放 ミニバレー	硬式テニス	スポ少剣道				幌小
14 金					スポ少バレー (女子)			バレーボール		景典PG大会			中川小 幌小
15 土	臨時休館 (幌延神社祭)											プレリリース	臨時休館
16 日					休館日								
17 月					休館日								
18 火					スポ少サッカー		バスケット	スポ少バレー (中学)					幌中
19 水	臨時休館 (おもしろ科学館準備)										プレリリース	リーグ戦	幌中
20 木	臨時休館 (おもしろ科学館準備)												幌小
21 金	臨時休館 (おもしろ科学館準備)											リーグ戦	幌中
22 土	臨時休館 (おもしろ科学館開催)											プレリリース	
23 日	臨時休館 (おもしろ科学館開催)												
24 月	臨時休館 (おもしろ科学館後片付)				スポ少バレー (女子)	一般開放 ミニバレー			スポ少剣道			リーグ戦	
25 火					スポ少サッカー		バスケット	スポ少バレー (中学)					
26 水					スポ少バレー (女子)			サッカー	スポ少剣道		プレリリース		
27 木					スポ少サッカー		一般開放 ミニバレー	硬式テニス	スポ少剣道				
28 金					旭川市緑新 ジュニア		スポ少バレー (女子)		バレーボール	朝活 スポ少剣道			
29 土					休館日							プレリリース	
30 日					休館日								
31 月					スポ少バレー (女子)	一般開放 ミニバレー			スポ少剣道				

・空欄は一般開放となります。団体利用の際は事前に総合体育館に連絡確認してください。

【少年団】剣道(月・水・木) 18:00~21:00

バレーボール女子(月・水・金) 17:00~19:00

野球(月・水・金) 17:00~19:00、(土・日) 9:00~13:00 (雨天時)

サッカー(火・木) 17:00~19:00

【登録団体】ミニバレーボール(月・木)、バレーボール(火・金)、バスケットボール(火)、サッカー(水)、硬式テニス(木)

※登録団体が使用しない場合は一般開放となります。使用の有無の確認は総合体育館へお問い合わせください。

【施設】総合スポーツ公園…パークゴルフ場 5:00~21:00/野球場 5:00~21:00/その他の施設 5:00~日没

町民プール…(月~金) 13:00~20:30 (土・日・祝) 13:00~17:00

※学校の水泳授業が始まりますが、一般利用は可能です。

※学校夏季休業中は10時から開館しています。(7月25日~)

問寒別町民プールについて

7月1日(土)にオープンを予定していますので、皆様のご利用をお待ちしています。なお、室温・水温が低いときは、オープンを延期する場合があります。

● 利用時間

月	利用時間
7月・8月	13:00~20:00
学校夏季休業中	10:00~20:00

※ 12時~13時、17時~18時は、監視員の休憩時間のため利用できません。

● 使用料金 無料

● 休館日 毎週月曜日及び祝日の翌日

※ 必要に応じて臨時休館する場合があります。

社会体育事業案内

水泳教室(低学年・一般) / 子ども運動教室

泳ぐことの楽しさや水泳の初歩的技術(クロール)を学びます。

□ 低学年水泳教室

期日 8月2日(水)~4日(金) 3日間
場所 幌延町民プール
時間 13:30~15:00
対象 小学1年生~3年生

□ 一般水泳教室

期日 8月1日(火)~4日(木) 3日間
場所 幌延町民プール
時間 18:30~20:00
対象 小学4年生以上

※ 子ども運動教室に未登録でも参加可能です。
※ 詳細は、各施設に掲示のポスター、告知端末機及びホームページよりお知らせします。

社会体育事業報告

全身ほぐし運動で柔軟性アップ!

6月13日(火)総合体育館にて、中島まなみ氏を講師に第1回軽体操教室(ヨガ)を開催しました。

大きな筋肉や腱をほぐすことがいかに大切なのかについて説明を受けながら、全身のほぐし運動を実施し、最後はヨガのポーズで瞑想し、心身をリラックスさせて終了となりました。皆さん、ほぐし運動前よりも座った状態での前屈ができるようになっていて、より効果を実感できました。



リズムに乗って楽しくダンス!

6月27日(火)総合体育館にて、対馬瑠夏氏を講師に、第1回キッズダンス教室を開催しました。

ストレッチから始まり、ジャンプやスクワット、腿のトレーニングや基本的な動作(ダウンとアップ)を覚えてから、ボックス・ポップコーン・ランニングマンなどのステップの習得に挑戦。最後は音楽に合わせて、習得したステップに手の振り付けをプラスして楽しくダンスで汗を流しました。



スポーツ少年団活動

野球スポーツ少年団、スタルヒン予選で準優勝!

6月10日(土)稚内市大沼球場にて、ファイターズベースボールチャンピオンシップ U-12宗谷支部予選大会、6月18日(日)枝幸町堂歌登球場にて、第25回宗谷新聞社旗争奪宗谷管内スポーツ少年団軟式野球交流大会(兼)第44回スタルヒン杯争奪全道スポーツ少年団軟式野球交流大会宗谷管内予選が開催され、幌延野球スポーツ少年団(猿払村合同)が出場しました。

ファイターズ大会(4チーム)は、トーナメント1回戦で稚内ファイターズと対戦し敗退。

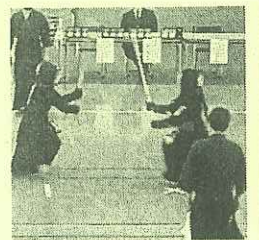
宗谷新聞社旗争奪大会(4チーム)は、1回戦で稚内野球少年団と対戦して勝利。決勝戦は稚内ファイターズと対戦し敗退しましたが、準優勝となり7月15日(土)から旭川市で開催される第44回スタルヒン杯争奪全道スポーツ少年団軟式野球交流大会(全道大会)への出場権を獲得しました。

全道大会でも勝利を目指して、活躍されることを期待しております。



剣道スポーツ少年団2名、3位入賞!

5月21日(日)に苫前町で、第48回留萌管内少年少女個人選手権大会及び紅白対抗戦が開催され、小学2年生以下の部で小林みわさん、5・6年生の部で梶翔さんが共に3位入賞しました。午後から開催された紅白対抗戦では、幌延は白組で参加し結果は負けてしまいましたが、全25試合の中で試合内容が特に素晴らしかった試合のベスト3に、小林みわさんと藤門勇翔さんの試合が選出されました。



バレー少年団、男女共に準優勝!

5月28日(日)に稚内市体育館にて、第43回全日本バレーボール小学生大会北海道大会稚内地区予選会が開催され、幌延バレーボール少年団から幌延ジーライズ(男子)と幌延ウィングガールズ(女子)が出場しました。男女共に出場チームは3チームで総当たり戦が行われ、結果はどちらも1勝1敗で準優勝となりました。

今後も大会が続きますので男女共に、更なる練習を重ね、全道大会出場を目指して頑張ってください。



社会体育施設の臨時休館について

7月中の体育施設は、祭典行事、おもしろ科学館実施の関係により、次のとおり臨時休館いたします。

- ◎ 総合体育館 7月15日(土)、19日(水)~24日(月)
- ◎ 幌延町民プール 7月14日(金)17時以降、15日(土)
- ◎ 問寒別町民プール 7月29日(土)17時以降、30日(日)