

# 総合体育館だより

【令和6年1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

## (1月) 体育施設 / 代替施設利用予定表 (令和5年12月22日現在)

日曜日	代替施設				幌延中学校 (体育館)	東ヶ丘スキー場
	幌延小学校 (体育館)					
	9:00~12:00	12:00~17:00	17:00~19:00	19:00~21:00	19:00~21:00	
1月	年 始 休 館					東ヶ丘スキー場
2火						
3水						
4木						
5金						
6土						
7日						
8月						
9火			野球少年団(小)	サッカー少年団	バレー少年団(男子)(中)	
10水			バレー少年団(女子)	サッカー	バレー少年団(男子)(中)	
11木			野球少年団(小)	剣道少年団	ミニバレーボール	
12金			サッカー少年団	一般開放	バレー少年団(男子)(中)	
13土	一般開放	野球(還暦)				スキー場OP(予定) ※リフト無料
14日	一般開放	一般開放				
15月			バレー少年団(女子)	剣道少年団	野球少年団(中)	運休日
16火			野球少年団(小)	サッカー少年団	バレー少年団(男子)(中)	小学1・2年スキー教室 (予定)
17水			バレー少年団(女子)	サッカー	バレー少年団(男子)(中)	小学1・2年スキー教室 (予定)
18木			野球少年団(小)	剣道少年団	ミニバレーボール	
19金			サッカー少年団	剣道少年団	バレー少年団(男子)(中)	
20土	一般開放	野球(還暦)				
21日	一般開放	剣道少年団 個人選手権大会				
22月			バレー少年団(女子)	剣道少年団	野球少年団(中)	運休日
23火			野球少年団(小)	サッカー少年団	バレー少年団(男子)(中)	
24水			バレー少年団(女子)	サッカー	バレー少年団(男子)(中)	
25木			野球少年団(小)	剣道少年団	ミニバレーボール	
26金			サッカー少年団	一般開放	バレー少年団(男子)(中)	
27土	一般開放	野球(還暦)				
28日	一般開放	一般開放				
29月			バレー少年団(女子)	剣道少年団	野球少年団(中)	運休日
30火			野球少年団(小)	サッカー少年団	バレー少年団(男子)(中)	
31水			バレー少年団(女子)	サッカー	バレー少年団(男子)(中)	

- 【一般開放】 基本、(金) 19:00~21:00、(土) 9:00~12:00、(日) 9:00~17:00 で小学校体育館を開放します。  
 使用料：高校生以下…無料 / 一般…110円(釣銭のないよう、ご協力願います)  
 ※ 回数券、年間券での利用も可能です。
- 【団体利用】 団体名が入っている時間帯は、団体専用利用となります。  
 ※ 登録団体が使用しない場合は一般開放いたします。  
 ※ 代替施設については、予定が変更になる場合があります。使用の有無の確認は教育委員会(5-1117)までお問い合わせください。
- 【施設】 東ヶ丘スキー場…通常日(火・木・日・祝日) 10:00~16:30 / ナイター日(水・金・土) 13:00~20:30  
 ※ 通常日12:00~13:00とナイター日16:30~18:00は休憩及びメンテナンス整備等のため、リフト運行しません。  
 ※ 月曜日及び祝日の翌日は運休日。祝日の翌日が土曜日・日曜日の場合は運行します。

## 社会体育事業案内

### 小学1・2年生スキー教室／子ども運動教室

参加者全員がリフトに乗車し、頂上から滑走することを目標に実施しますので、ぜひご参加ください。



期 日 令和6年1月16日(火)～17日(水)

場 所 幌延町東ヶ丘スキー場

時 間 13:00 受付開始  
13:30～15:00 教室実施

主 催 幌延町教育委員会

講 師 スポーツ推進委員、教育委員会職員等

対 象 ・ 町内の小学1、2年生  
・ 小学3年生以上でスキー経験のない児童  
※ 詳しい内容は、対象学年にチラシを配布しますので、ご確認ください。

その他 ・ 参加にあたっては、スキー用具の使い方など確認をお願いします。  
・ 積雪状況により、中止となる場合がありますので、ご理解願います。

## 体育館からのお知らせ

### ☆ スキー場のオープンについて

東ヶ丘スキー場は、12月25日現在、積雪不足のためオープンを見合わせており、今後の降雪状況にもよりますが、年明け1月13日(土)を目途にオープンしたいと考えておりますので、ご理解願います。

なお、オープン日が確定しましたら、改めて告知端末機や町ホームページ等でお知らせします。

## スキー協会からのお知らせ



先に小学校を通じて周知していた協会主催事業の「低学年スキー教室」は、スキー場のオープン延期に伴い日程の確保が困難なことから中止となりましたのでお知らせします。

## 自宅でできる簡単エクササイズを紹介

おいしいものを食べる機会が多いお正月。ついつい食べ過ぎ、飲み過ぎや運動不足、不規則な生活になりがちです。今回は、そんな時にご自宅で簡単にできるエクササイズのひとつである「ステップエクササイズ」について紹介します。

内容はいたって簡単。階段や体重を支えられる程度の踏み台(高さが10～15cm程度のもの)を用意し、1. 2. 1. 2のリズムで、片足ずつ登る→登る→降りる→降りるを繰り返すだけです。

## 体育協会事業案内

### ナイタースキー教室

幌延町スキー協会主催によるスキー教室です。技術向上を目指している方は、ぜひご参加ください。なお、事前に受講者のグループ分けを行いますので、1月17日(水)にスキー場までお集まりください。(参加料無料)



期 日 【小学生】 1月24日(水)、31日(水)  
2月 7日(水)、14日(水)

【一般】 1月19日(金)、27日(金)  
2月 3日(金)、 9日(金)

※級別テストの1級または2級を受験する方

場 所 幌延町東ヶ丘スキー場

時 間 18:45～ 受付開始  
19:15～ 教室実施(60分講習)

主 催 幌延町スキー協会

講 師 ・ 全日本スキー連盟公認指導員  
・ 準指導員 他

参加料 1講習1人500円(受付時徴収)

対 象 小学4年生以上

※ リフト料金は自費となります。

※ 不明な点がありましたらスキー協会事務局(上野氏)までご連絡願います。(090-2059-9590)

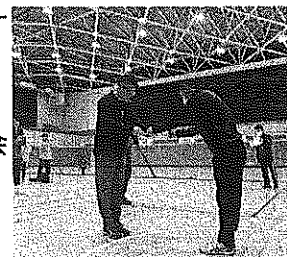
## 体育協会事業報告

### 各町内会大熱戦！優勝は第1・第10町内会

12月3日(日)幌延町総合体育館にて、第42回町内会対抗バレーボール大会が開催されました。幌延市街地区から6チーム90名(中学生を含む)が参加。各チーム親睦を深めながら、熱いラリーが繰り広げられました。

結果は次のとおりです。

優 勝 : 第1・第10町内会  
準優勝 : 第7町内会A  
3 位 : さくら町内会



ステップ・エクササイズは「全身持久力」向上にも効果が期待できるため、日頃の体力づくりに適した運動で、ウォーキングの動きに昇降動作が加わるため、ウォーキングよりも運動量が多いといえますので、ぜひお試しください。

