

総合体育館だより

【令和6年4月号】

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

体育施設利用予定表

(令和6年3月26日現在)

総合体育館									
日曜日	Aコート 9:00~12:00		Bコート 12:00~17:00		Aコート 17:00~19:00		Bコート 19:00~21:00		柔剣道場
	1月		パークゴルフ			スポ少野球	スポ少バレー(女子)	一般開放 ミニバレー	
2火		パークゴルフ			スポ少サッカー		バスケット	スポ少バレー(中学)	
3水		パークゴルフ				スポ少バレー(女子)		サッカー	スポ少剣道
4木		パークゴルフ			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
5金		パークゴルフ			スポ少野球	スポ少バレー(女子)		スポ少バレー(中学)	
6土	休館日								
7日		パークゴルフ		スポ少バレー(中学)	休館日				
8月		パークゴルフ		ゲートボール	スポ少野球	スポ少バレー(女子)	一般開放 ミニバレー	スポ少バレー(中学)	スポ少剣道
9火		パークゴルフ		ゲートボール	スポ少サッカー		バスケット	スポ少バレー(中学)	
10水		パークゴルフ		ゲートボール		スポ少バレー(女子)		サッカー	スポ少剣道
11木		パークゴルフ		ゲートボール	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
12金		パークゴルフ		ゲートボール	スポ少野球	スポ少バレー(女子)		バレー	
13土	稚内大谷高校バレー部合宿 休館日								
14日	稚内大谷高校バレー部合宿 休館日								
15月		パークゴルフ		ゲートボール	スポ少野球	スポ少バレー(女子)	一般開放 ミニバレー	スポ少バレー(中学)	スポ少剣道
16火		パークゴルフ		ゲートボール	スポ少サッカー		バスケット	スポ少バレー(中学)	
17水		パークゴルフ		ゲートボール		スポ少バレー(女子)		サッカー	スポ少剣道
18木		パークゴルフ		ゲートボール	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
19金		パークゴルフ		ゲートボール	スポ少野球	スポ少バレー(女子)		バレー	
20土	休館日								
21日		パークゴルフ			休館日				
22月		パークゴルフ		ゲートボール	スポ少野球	スポ少バレー(女子)	一般開放 ミニバレー	スポ少バレー(中学)	スポ少剣道
23火		パークゴルフ		ゲートボール	スポ少サッカー		バスケット	スポ少バレー(中学)	
24水		パークゴルフ		ゲートボール		スポ少バレー(女子)		サッカー	スポ少剣道
25木		パークゴルフ		ゲートボール	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
26金		パークゴルフ		ゲートボール	スポ少野球	スポ少バレー(女子)		バレー	
27土	休館日								
28日		パークゴルフ			休館日				
29月		パークゴルフ			休館日				
30火		パークゴルフ		ゲートボール	スポ少サッカー		バスケット	スポ少バレー(中学)	

・空欄は一般開放となります。団体利用する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・金) 17:00~19:00
サッカー(火・木) 17:00~19:00

【使用団体】 パークゴルフ(月~金・日) 9:30~11:00、ゲートボール(月~金) 13:00~16:00

【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。

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。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)と幌延ウィングガールズ(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。

幌延ウィ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、これ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。

