

総合体育館だより

【令和7年1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

〈1月〉

体育施設利用予定表

(令和6年12月23日現在)

日 曜 日	総 合 体 育 館								柔剣 道場	東ヶ丘 スキー場
	Aコート 9:00~12:00	Bコート 12:00~17:00	Aコート 12:00~17:00	Bコート 17:00~19:00	Aコート 17:00~19:00	Bコート 19:00~21:00	Aコート 19:00~21:00	Bコート 19:00~21:00		
1 水	年 始 休 館									
2 木										
3 金										
4 土										
5 日										
6 月										
7 火					スポ少サッカー			スポ少バレー (中学)	スポ少剣道	
8 水					スポ少サッカー	スポ少バレー (女子)		サッカー	スポ少剣道	
9 木							一 般 開 放 ミニバレー	硬式テニス	スポ少剣道	
10 金		パークゴルフ				スポ少バレー (女子)		バレーボール		
11 土					休 館 日					
12 日		パークゴルフ			休 館 日					
13 月		パークゴルフ			休 館 日				カルタ大会	
14 火		パークゴルフ			スポ少サッカー			スポ少バレー (中学)	スポ少剣道	
15 水		パークゴルフ			スポ少サッカー	スポ少バレー (女子)		サッカー	書初め会	
16 木		パークゴルフ					一 般 開 放 ミニバレー	硬式テニス	スポ少剣道	
17 金		パークゴルフ				スポ少バレー (女子)		バレーボール		
18 土		幌延中学校バドミントン部			休 館 日					
19 日		スポ少バレー			休 館 日					
20 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	スポ少バレー (中学)	スポ少剣道	
21 火		パークゴルフ	ゲートボール	スポ少サッカー				スポ少バレー (中学)	スポ少剣道	
22 水		パークゴルフ	ゲートボール	スポ少サッカー	スポ少バレー (女子)			サッカー	スポ少剣道	
23 木		パークゴルフ	ゲートボール				一 般 開 放 ミニバレー	硬式テニス	スポ少剣道	
24 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)			バレーボール		
25 土					休 館 日					
26 日		パークゴルフ			休 館 日					
27 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	スポ少バレー (中学)	スポ少剣道	
28 火		パークゴルフ	ゲートボール	スポ少サッカー				スポ少バレー (中学)	スポ少剣道	
29 水		パークゴルフ	ゲートボール	スポ少サッカー	スポ少バレー (女子)			サッカー	スポ少剣道	
30 木		パークゴルフ	ゲートボール				一 般 開 放 ミニバレー	硬式テニス	スポ少剣道	
31 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)			バレーボール		

・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・火・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・水) 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)、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。

東ヶ丘スキー場について

東ヶ丘スキー場は、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。

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



低学年スキー教室について

■低学年スキー教室について

幌延町教育委員会が主催してきた「小学1・2年生スキー教室」と、幌延町スポーツ協会主催(主管:幌延町スキー協会)の「低学年スキー教室」を、合同で実施することとしました。

指導体制の充実を図るため、スキー協会と教育委員会、スポーツ推進委員が協力して、小学生1年生～3年生の初心者・初級者向けにスキー教室を開催し、スキーの基礎技術の習得を目指します。

「小学1・2年生スキー教室」に参加を検討されていた方は、次のとおり実施する「低学年スキー教室」に申し込みください。



期日	1月8日(水) 10日(金) 11日(土) 15日(水)
時間	18:30～19:30
場所	東ヶ丘スキー場
対象	小学1～3年生

※ 12月27日(金)に予定していた第1回スキー教室は、スキー場がオープンしないため、令和7年1月15日(水)に振り替えて実施します。

ナイタースキー教室について

■ナイタースキー教室について

幌延町スキー協会主催のスキー技術向上を図る、「ナイタースキー教室」を、次のとおり開催します。

期日	小学生(4～6年生) 対象 ・1月22日(水)、29日(水) ・2月 5日(水)、19日(水) 一般(中学生以上)と1級・2級の受験予定者 ・1月17日(金)、24日(金)、31日(金) ・2月 7日(金)
時間	19:00～20:00
場所	東ヶ丘スキー場
料金	レッスン料1回 500円 ※ リフト料金は個人負担です

ご不明な点は、幌延町スキー協会事務局にお問い合わせください。

■ 幌延町スキー協会事務局:上野(090-2059-9590)

スポーツ少年団の活動について

❖ 剣道スポーツ少年団

11月30日(土)に砂川市総合体育館で、「第39回北海道スポーツ少年団剣道交流大会」が開催されました。

中学生個人男子の部に、全道各地の地区予選を勝ち抜いてきた29名が参加し、幌延町からは、幌延中学校1年生の藤門優翔さんが出場しました。

4人総当たりの予選リーグに臨み、善戦しましたが惜しくも予選突破はなりませんでした。



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30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。

準備運動では、座っての前屈や開脚しながらの前屈、膝を抱え込んで仰向けになる運動などをしました。その後は、有酸素運動として、手をつま先や膝にタッチする動きや膝を上げる動き、様々な種類のステップを音楽に合わせて汗を流しました。

普段は行わない動きに、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。

