

総合体育館だより

【令和7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7年3月24日現在)

総合体育館									
日曜日	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
1 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
2 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	スポ少剣道
3 木		パークゴルフ						硬式テニス	スポ少剣道
4 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)	
5 土		スポ少バレー			休館日				
6 日		パークゴルフ			休館日				
7 月		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)	スポ少剣道
8 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
9 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	スポ少剣道
10 木		パークゴルフ						硬式テニス	スポ少剣道
11 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	
12 土					休館日				
13 日		パークゴルフ			休館日				
14 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)		スポ少バレー (中学)	スポ少剣道
15 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
16 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
17 木		パークゴルフ	ゲートボール					硬式テニス	スポ少剣道
18 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	
19 土					休館日				
20 日		パークゴルフ			休館日				
21 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)		スポ少バレー (中学)	スポ少剣道
22 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
23 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
24 木		パークゴルフ	ゲートボール					硬式テニス	スポ少剣道
25 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	
26 土					休館日				
27 日		パークゴルフ			休館日				
28 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)		スポ少バレー (中学)	スポ少剣道
29 火		スポ少バレー			休館日				
30 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

・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

【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】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。

総合体育館からのお知らせ

パークゴルフ場券年間券等について

令和7年度総合スポーツ公園パークゴルフ場年間券、登録券の受付を開始いたします。

購入希望の方は総合体育館にお申込みください。

料金は次のとおりです。



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	

※ 登録とは、町内在住者で毎年度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。

申込みの際は、「写真:縦2.8cm×横2.4cm」の写真を印刷してご持参ください。

スポーツ少年団の活動について

● 混合の部、女子の部共に熱戦が繰り広げられました

3月2日(日)に稚内市体育館で、「稚内地区小学生連盟会長杯小学生バレーボール大会」が開催されました。

幌延バレーボール少年団から、混合の部に幌延ジーライズが出場し、女子の部には、幌延ウィングガールズが出場しました。

混合の部では、3チーム総当たりのリーグ戦が行われました。1戦目は、猿払レインボーに0-2で敗戦し、2戦目は豊富ガッツAに0-2で敗戦し、惜しくも0勝2敗となりました。

女子の部では、4チームでトーナメント戦が行われました。1回戦で利尻サンダースに2-0で勝利し、決勝戦に進出しました。決勝戦では、レガールVC Jrに2-1で勝利し、優勝しました。



新規トレーニング器具をぜひご活用ください

■ 膝への負担を抑えるエアロバイク

エアロバイクは、膝や腰などの関節にあまり負担をかけずに、手軽に有酸素運動を行うことができます。

背筋を伸ばし、肩を下げて、腰を安定させることで正しい姿勢を保つことができ、安全で効果的なエアロバイクのトレーニングを行うことができます。

総合体育館トレーニング室に、2台のエアロバイクを設置しています。



■ 体成分分析装置「InBody」

「体成分分析装置 InBody」は、わずか数十秒で体重や筋肉量、タンパク質、ミネラル、体脂肪を、左右の腕と脚、体幹部分にわけて計測できる装置です。

体の部位ごとに成分が分かるので、効率の良いトレーニングメニューの構築に役立ちます。

定期的な体成分分析は、健康増進や体づくりの意欲に繋がります。

総合体育館トレーニング室に、「体成分分析装置 InBody」を接地しています。

