

総合体育館だより

【令和8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 利 用 予 定 表 (令和7年12月22日現在)

総 合 体 育 館										東ヶ丘 スキー場
日	曜	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	
1	木	年 始 休 館								
2	金									
3	土									
4	日									
5	月									
6	火									
7	水		パークゴルフ			スポ少サッカー	スポ少バレー (女子)		スポ少バレー (中学)	スポ少剣道
8	木		パークゴルフ						硬式テニス	スポ少剣道
9	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)	
10	土		スポ少バレー (中学)			休 館 日				
11	日		スポ少バレー (中学)			休 館 日				
12	月		パークゴルフ			休 館 日				カルタ大会
13	火		パークゴルフ			スポ少野球			スポ少バレー (中学)	スポ少剣道
14	水		パークゴルフ			スポ少サッカー	スポ少バレー (女子)			スポ少剣道
15	木		パークゴルフ						硬式テニス	書初め会
16	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)	
17	土		スポ少バレー (中学)			休 館 日				
18	日		スポ少バレー (中学)			休 館 日				
19	月		パークゴルフ			スポ少サッカー	スポ少バレー (女子)		スポ少バレー (中学)	スポ少剣道
20	火		パークゴルフ			スポ少野球			スポ少バレー (中学)	スポ少剣道
21	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
22	木		パークゴルフ						硬式テニス	スポ少剣道
23	金		パークゴルフ			スポ少野球	スポ少バレー (女子)		バレーボール	
24	土		パークゴルフ			休 館 日				
25	日	剣道選手大会				休 館 日				
26	月		パークゴルフ			スポ少サッカー	スポ少バレー (女子)			スポ少剣道
27	火		パークゴルフ			スポ少野球			スポ少バレー (中学)	スポ少剣道
28	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
29	木		パークゴルフ						硬式テニス	スポ少剣道
30	金		パークゴルフ			スポ少野球	スポ少バレー (女子)		バレーボール	
31	土					休 館 日				

・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(火・金) 17:00~19:00

サッカー(月・水) 17:00~19:00

【登録団体】バレーボール(火・金)、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、雪不足により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、告知端末機と町ホームページで、改めてオープン日をお知らせします。



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29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。

準備運動で体を温めた後は、「脳トレ」として、後出しで勝ったり負けたりする「相違じゃんけん」をして、頭の中を柔らかくしました。その後は、様々な種類のステップを音楽に合わせて行う有酸素運動や、参加者からの要望が多かった、下半身を中心とした筋力トレーニングを実施しました。最後にストレッチとクールダウンを行い、疲労回復と筋肉の緊張を和らげました。

最初は息が上がる参加者もありましたが、徐々に体があつ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。

参加者からの腰痛予防に効果的なトレーニングの質問に対し、自宅でできる簡単な運動なども教えていただきました。



スポーツ協会事業報告

豪快なスパイク！白熱した試合が繰り広げられました。

12月7日(日)に「第44回町内会対抗バレーボール大会」を幌延町総合体育館で開催しました。

幌延市街地区から12町内会71名(5チーム)が参加し、白熱した試合を展開しました。

各町内会との交流を深めながら、有意義な時間を過ごすことができました。

結果は次のとおりです。



区 分	町 内 名
優 勝	双葉・第9・第10連合町内会
準優勝	さくら町内会
3 位	第1町内会

トレーニング室について

幌延町総合体育館トレーニング室は、有酸素運動や筋力トレーニングができ、健康維持増進、筋力増強、シェイプアップなど、幅広いトレーニングに対応できます。

9月には、筋力トレーニングマシンなどを、新しいマシンに更新しました。どうぞご利用ください。

有酸素マシン	・エアロバイク 2台 ・トレッドミル(ランニングマシン) 2台
筋力トレーニングマシン	・チェストプレス ・ラットプルダウン ・レッグエクステンション/カール ・レッグプレス/カーフプレス ・ファンクショナルトレーナー ・アジャスタブルベンチ ・バックエクステンションベンチ
フリーウェイト	・ベンチプレス ・ダンベル ・ウエイトバック5kg、10kg、15kg
その他	・スープリュームビジョン(視機能トレーニング機器) ・体成分分析装置 ・自動血圧計 など



■ 注意事項

- ・中学生以下の方は、保護者等と一緒に入室ください。
- ・トレーニング室ご利用の際は、運動のできる服装、室内用シューズでご利用ください。