

御船町スポーツセンターだより



発行：御船町スポーツセンター等管理運営共同企業体

代表：公益財団法人 熊本YMCA

〒861-32304 上益城郡御船木倉1176-1 電話 (096) 282-4111 FAX (096) 282-4113

【2018年4月号 29号】

平成30年度のスタートにむけて

いよいよ平成30年度がスタートしました。熊本地震から2年目を迎えることとなりますが、御船町スポーツセンターは、ようやく震災前の状態に復帰いたしました。先月は機械の不調により再開を待ちわびていた皆さまにはご迷惑をお掛けしましたが、修繕も終わり温水プールも完全復活となりました。

また今年度から更に3年間、御船町スポーツセンター等管理運営共同企業体が指定管理者として運営するご承認をいただきました。これからも御船町の皆さまの健康増進のお手伝いができますよう真摯に取り組んでまいります。町民の皆さまのご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。



フネッピー・スポーツセンターまつりを行いました

熊本地震から2年ぶりの、フネッピーまつりに御船町スポーツセンターもフルオープンを記念して共催という形で「フネッピー・スポーツセンターまつり」として3月18日（日）に開催いたしました。当日は、快晴に恵まれ5キロと9キロのウォーキング大会も約70名の参加者があり心地の良い汗を流していました。スポーツセンター内では、フネッピーの各競技とスポーツセンター自主事業のフィットネスプログラムの体験会が行われ、お子様から年配の方まで多くの方にご参加いただきました。また、アリーナ内には御船町各地区の健康づくり地区推進員の方々の研究発表を掲示しました。各地区での健康に対する取組もご覧いただけたいと思います。お昼時には、水越活性化協議会の皆さんによる「豚汁」の炊き出しも大好評でした。



↑ 晴天の下、史跡などを巡りながらウォーキングを楽しみました。

↑ 1年間の健康づくりへの取組のまとめを掲示

→ 大人も子どもも楽しめました。もちろんおいしい豚汁も味わっていただけました。



健康講話を行いました

3月16日(金)、スポーツセンターにて2年ぶりの健康講話を行いました。今回は「歯をながく健康に保つ秘訣」をテーマに江藤歯科医院副院長の江藤崇文先生にお話しいただきました。写真やデータを元にとても分かりやすくご説明いただき、「大人の虫歯ははじめは痛みがなく気づきにくい」といった意外なことも知ることができました。



御船町住民交流会を行いました

3月21日(水) スポーツセンターロビーと正面広場にて「御船町住民交流会」を行いました。これは、熊本YMCAが取り組んでいる震災復興支援の一つでYMCAの中央センター、上通りセンター、みなみセンターとささえ合いセンターのボランティアで御船町の仮設住宅を中心に一昨年度より活動を行っています。今回は、ミニコンサートや食バザー、ドッグセラピー体験会と御船町の復興支援に携わっている様々な団体も参加しての交流会となりました。



生憎の雨でしたがたくさんの方にご来場いただきました



4・5月の主催事業のご案内 (新プログラムも始まります)

野外活動クラブ 4月

4月の活動は、春の阿蘇で火おこしと野外炊飯体験です。チャッカマンやマッチを使わずに火おこしにチャレンジします。そして飯ごうで炊いたご飯をおいしくいただきます。

4月21日(土) 8:30 スポーツセンター集合です。参加申し込みはお電話でお待ちしています。

【熊本市 御船町教育委員会】
2018御船町スポーツセンター
野外活動クラブ 4月
～火おこし体験とおいしいおにぎり作り～

集合 8:30
解散 17:00
会場 阿蘇YMCA 参加費: 3,800円

2018年4月21日(土)
会場/阿蘇YMCA 参加費: 3,800円

今年最初の活動は、阿蘇でチャッカマンやマッチを使わずに火おこしにチャレンジします。火おこし体験と「おにぎり作り」の火おこし体験を行います。受付開始: 4月20日(金) 9:30から。おにぎり作りは、おにぎり作り体験を行います。詳しくは、お問い合わせください。

お申込み Tel 096-282-4111



骨盤調整体操 (10回コース)

4月より新しいクラスが始まります。「骨盤調整体操」です。だれでもできる。運動習慣をはじめ。をテーマに

- ①身体のゆがみチェック
- ②かたよった硬い筋肉をストレッチで調整
- ③ゆがみをとる骨盤調整体操

を10回コースで開講します。昼と夜の2教室で実施しますので、お仕事帰りにちょっと運動をとお考えの方にもおすすめです。

4月17日(火) よりスタートします。

昼クラス 13:30~14:20

夜クラス 19:30~20:20



水中ウォーキング (毎週金曜)

プールで長い距離や長い時間泳ぐのはちょっと・・・という方におススメのクラスです。水中での運動なのでひざなどの関節への負担が軽減されます。また、通常のウォーキングよりも多くのカロリーを消費することができます。様々なメリットを実感するために、正しい歩き方をこのクラスでは練習します。

毎週金曜日 13:30~14:30 に行います。ぜひご参加ください。