

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
〒861-3204 上益城郡御船木倉1176-1 電話 (096) 282-4111 FAX (096) 282-4113

【2022年9月号】

スポーツの秋到来、運動をはじめませんか？

秋風が心地よい季節となりました。スポーツや運動を始めるにはとてもいい季節ですね。この機会に、御船町スポーツセンターで、スポーツや運動を始めてみませんか？御船町スポーツセンターでは、室内温水プール、メインアリーナ、武道場、町民グラウンドのご利用が可能です。また、健康づくりの様々なプログラムを行っています。



室内温水プール

◇水温 30℃

◇室温 30℃

※一年中快適に利用できます

カラダにうれしい水の効果

浮力が関節への負担を減らす

水中では消費カロリーが増える

水圧が血行を促す



「わくわくスポーツ健康フェスタ」10月10日（月）開催！

10月10日（月）スポーツの日、御船町スポーツセンターとその周辺で、「わくわくスポーツ健康フェスタ」が開催されます。

◇プログラムその① 健康ウォーキング

①約5キロコース（御船町先哲辺田見コース） ②約8キロコース（御船町先哲木倉コース）

参加費 300円（小学生以上、保険料込み）



◇プログラムその② いろんなスポーツを一日無料体験

フネッピーすこやかスポーツクラブ種目（参加費無料）

○トランポリン ○ショートテニス ○スポーツ吹矢 ○ポッチャ ○ラージボール卓球



御船町スポーツセンター種目（1回300円）

○肩こり・腰痛改善ストレッチ ○ズンバ



◇プログラムその③ 健康相談コーナー

○保健師・栄養士による「血圧測定・栄養相談」

※ げんきアップくまもと「熊本健康アプリ」20ポイント獲得できます。

わくわくスポーツ健康フェスタの詳細内容ならびに、体験申し込みはコチラから →



◇秋からの健康づくりプログラムのご案内◇

カラダいきいき、ココロわくわく「介護予防運動」クラス スタート！

長引くコロナで心身ともに疲れていませんか？ こんなときはカラダを動かして運動不足を解消すればココロもすっきり、元気になります！ いつまでも元気であるための健康運動を用意しました。ムリなく楽にカラダを動かしながら、ころばぬ先の杖を手に入れませんか？ 皆様のご参加お待ちしております！

- 日程 10月～12月 木曜日 13:30～14:30 計10回
10/6 10/13 10/20 10/27 11/10 11/17 11/24
12/1 12/8 12/15

- 費用 1回 700円
- 対象 大人の方ならどなたでも
- もち物 室内シューズ、タオル（大きめのもの）、飲み物
- 指導者 介護予防運動指導士

お申込み、詳しいお問い合わせは 御船町スポーツセンターへお電話か直接窓口までどうぞ。



<親子すいえいプログラム期間延長のお知らせ>

ご好評につき、親子すいえいプログラム開催期間を、11月末まで延長いたします。この機会に、親子のスキンシップをとりながら、楽しく水慣れをしませんか。

- 日程 毎週水曜日 10:30～11:30
- 費用 1回 700円
- 対象 0歳～2歳児とその保護者
- 持ち物 水着、スイミングキャップ
- 指導者 公認スポーツ指導者（水泳指導員）



そのほか、様々な健康づくりプログラムを実施しています。この機会に運動を始めてみたい方、指導者が丁寧に指導いたしますので、お気軽にご参加ください。 **参加費 1回 700円**

- 火曜日 10:30～11:30 肩こり・腰痛改善ストレッチ
13:30～14:30（昼の部）／19:30～20:30（夜の部） 美姿勢・骨盤エクササイズ
- 水曜日 11:00～12:00 骨盤リラックスヨガ 13:30～14:30 成人水泳教室
- 木曜日 10:00～11:00 ストレッチ&ソフトヨガ
- 金曜日 10:30～11:30 金曜水泳クラブ 11:15～12:15 はじめてのヨガ
19:30～20:30 ZUMBA

健康づくりプログラムは、随時見学、体験可！お気軽にどうぞ！TEL 096-282-4111