

御船町スポーツセンターだより 回覧



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

【2021年1月号】

今年もよろしくお願ひ致します！

昨年は御船町スポーツセンターをご利用いただきありがとうございました。
新型コロナウイルス感染予防対策のためご不便をおかけしておりますがご協力を頂き感謝致します。今年はコロナが終息に向かうことを願ひながら地域住民の皆様のごところとからだの健康支援に取り組んで参ります。
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

御船町スポーツセンター 職員一同



引き続き新型コロナウイルス感染予防対策にご協力ください。

新型コロナウイルス感染拡大が続いております。これまで通りご利用の皆様のご協力をよろしくお願い致します。

(下記の情報は1月現在のものです。詳細は直接スポーツセンターまでどうぞ。)

- ・アリーナ 団体貸し切りは定員の半分のおよそ300名まで(観覧席含む)館内でのお食事は原則不可。
- ・プール 利用人数制限あり。(更衣室コインロッカーが使用できる範囲まで)更衣室のシャワーはご利用できます。
- ・会議室 およそ12名までのご利用可。
- ・町民グラウンド 感染対策の上利用可
- ・武道場 同一時間帯でおよそ30名のご利用可。できるだけ接触が少ない練習を中心に行う。

※県外からのご利用は原則不可。

※館内は必ずマスク着用。

(競技中ははずしても可だが、マウスシールド(透明マスク)の着用を推奨。)

※プールご利用の場合マスクをしませんので、プール内での相手との会話はご用心ください。



年末のプール大掃除に子どもたちがボランティア参加！

いつもご利用頂いているスイミングスクール熊本NEOとエフォートSCの子どもたちが年末のプール大掃除を手伝っていただきました。日頃利用しているプールに感謝の気持ちをこめて一生懸命に取り組む姿にほっこりしました。

ご褒美のお菓子とジュースは美味しかったですか？本当にありがとうございました！(^^)!



御船町スポーツセンター 冬の新規プログラムのご案内

後援 御船町福祉課地域包括支援センター

フレイル対策プログラム 「わくわく健康運動」

－コロナに負けないからだづくり－



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！ いつまでも元気でい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、楽しみながらムリなく自然にしなやかに強いカラダをつくっていきますよ。皆様のご参加お待ちしております！



●日程 毎週木曜日 10:30～11:30

●費用 1回700円 (全10回)

●会場 御船町スポーツセンター

●対象 大人の方ならどなたでも

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。

プログラム内容の例

- ・自重で筋トレ&ストレッチ
- ・ノルディックウォーキングで陽だまり散歩
- ・ボールで筋トレ&ストレッチ
- ・スペシャル美姿勢&骨盤矯正エクソサイズ

救命救急研修(スタッフ研修)を行いました。



御船町スポーツセンターでは定期的にスタッフ研修を行っており、今回は12月14日(月)に研修を行いました。

救命救急法は毎回必ず行います。心肺蘇生法、AEDの操作方法等を日赤トレーナー有資格スタッフの指導の下、真剣に取り組みました。現在のところ幸い事故等発生していませんがいつでも危機管理意識を持って施設運営に取り組みたいと思います。



競技者の方はマウスシールド(透明マスク)着用を推奨します。



コロナ禍にあってもスポーツを楽しみたい方は多いと思います。でもマスクをつけたいけど呼吸がきつくてかえって危ない。競技中にあんな大声だして飛沫が危ないのでは？などいろいろご心配も多いと思います。そこで競技中は最近テレビでもよく見かけるマウスシールド(透明マスク)の着用をお勧めします。これにより飛沫は抑えられます。競技中以外は、もちろん不織布マスク(紙マスク)等をご着用してください。不織布マスクは場合によってはワチンと同等の効果があると言われています。

今後も施設利用の皆様のご協力をお願い致します。