

# 町体だより



お申込み・お問合せ  
出雲崎町民体育館  
TEL 78-4700

## 教室参加者募集！～心も体も ウキウキ ワクワク♪～

### さわやかスポーツ教室【会場:中央公民館 講堂】

～健康づくり、仲間づくりで日常をさわやかに～

日時：4月15日～ 第1、3火曜日 10:00～11:30 詳しい日程は初日に配付します

講師：加勢 幸江 様（健康運動実践指導者）

内容：生活習慣病の予防や健康のための体力維持を目標に、ストレッチや有酸素運動を行います。

申し込み：4月10日（木）まで 【動きやすい服装、内履き、水分、タオルなど】



### いきいき体操教室(長岡地域定住自立圏事業)【会場:中央公民館 講堂】

～足腰の負担を軽減した体操で、心身共に健康な毎日を～

日時：5月7日～ 第1、3、5水曜日、10:00～11:15 詳しい日程は初日に配付します

講師：高橋 美恵 様（健康運動指導士） 募集定員：10名

内容：いすに座ったままでできる有酸素運動で、脳と筋力の若返りに効果があります。

体力に自信がない人でもOK！体力に合わせて負荷の調整もできます。

申し込み：5月1日（木）まで 【動きやすい服装、内履き、水分、タオルなど】



### ストレッチポール教室【会場:中央公民館 大広間】

～姿勢が楽になったと参加者から好評です。日常の疲れをリセットしましょう～

日時：①【第1・3週コース】5月20日～ 原則第1・3火曜日 19:00～20:00

②【第2・4週コース】5月13日～ 原則第2・4火曜日 19:00～20:00

※どちらかのコースを選択してください。(重複参加は不可)。詳しい日程は初日に配付します

講師：早川 智香 様（PHI 公認インストラクター） 募集定員：中学生以上の方 各コース 15名

内容：背骨や骨盤の動きに焦点を当てたエクササイズや家で簡単にできるストレッチなど

申し込み：5月8日（木）まで 【動きやすい服装、内履き、水分、タオルなど】



### 気軽に体操教室【会場:中央公民館 大広間】

～動かしやすい体づくりで、痛みともおさらば～

日時：5月8日～ 第2・4木曜日、13:30～14:30 詳しい日程は初日に配付します

講師：坂井 葉月 様（フィットネスサークルユウキ） 募集定員：20名

内容：肩こり、腰痛、ひざ痛の改善を目指します。

申し込み：5月1日（木）まで 【動きやすい服装、内履き、水分、タオルなど】



### テニス教室【会場:多目的運動場 ※雨天時 体育館】

～初心者も大歓迎です。週に一度のデトックス～

日時：5月12日～ 月曜日、19:00～20:30 詳しい日程は初日に配付します

講師：長岡市テニス協会派遣指導員 2名 募集定員：一般、ジュニア教室 各 10名

内容：個人のレベルに合わせて基礎から習うことができます。いずれも硬式です。

その他：動きやすい服装、水分など ・雨天時：内履き ・テニスラケットの貸出あり

申し込み：5月8日（木）まで



雪の時期も終わり、運動するにはいい時期になりました。緊張していた心と体を軽やかにするために、ぜひ教室にご参加ください。

# 町体だより



お申し込み・お問い合わせ  
出雲崎町民体育館  
TEL 0258-78-4700

## 町民プールがオープン！

7月25日（金）に、町民プールがオープンしました。施設には、25mプールやプレイプール、ウォータースライダーも完備されているので、子どもも大人も飽きずに楽しめます。オープンした日も大勢の来場者でにぎわいました。8月24日（日）までオープンしていますので、ぜひ町民プールに遊びに来ませんか。ご来場をお待ちしています。ただし、気象条件等により閉鎖となることがあります。



## わくわく水泳教室を開催！

7月28日（月）から5日間、町民プールでわくわく水泳教室が実施されました。水泳が苦手な泳げるようになりたい、多少は泳げるけれど、もっと上達したいなど、泳力に合わせて初級・中級コースに分かれています。コーチ陣が児童に付きっきりで、呼吸法や泳ぎのフォームを丁寧に指導していました。水泳教室を通じて、水泳がより好きになってもらえたらうれしいです。



## 「リズム体操教室」 参加者募集！！

日 時：8月25日～12月15日までの月曜日 13:30～14:30 計12回開催予定  
※詳しい日程は初日にお配りします  
会 場：中央公民館 講堂  
講 師：河井 昌子 様（パワーアップ教室指導者）  
定 員：20名（申し込み：8月18日（月）まで。町民体育館78-4700 窓口でも受け付けます。）  
内 容：音楽に合わせてステップを踏み、有酸素運動で心と身体をリフレッシュします。  
持 ち 物：動きやすい服装、内履き、水分、タオルなど

## お盆期間の各施設の閉館状況について

	8/13（水）	8/14（木）	8/15（金）	開館時間
北国街道妻入り会館	○	○	○	9:00～18:00
中央公民館	○	○	○	8:30～17:00
良寛記念館	○	○	○	9:00～17:00
海岸公民館	休館	○	○	9:00～17:00
町民体育館	○	○	○	9:00～17:00

## 【告知・注意】町民体育館・グラウンドなど全施設使用できません

新潟県・出雲崎町総合防災訓練実施により以下の2日間、中央公民館、町民体育館、グラウンド、テニスコート、駐車場など全館使用できませんので、ご注意ください。ようお知らせいたします。

使用不可日程：令和7年10月18日（土）・19日（日）の2日間（終日）