

心・身体の健康づくりプログラム (Heart) (Body) (Health Promotion Program)

バランスボール教室

インナーマッスルを鍛え、姿勢を整えることで身体のゆがみが解消され血行が良くなり肩こりや腰痛の解消に繋がります。

- 開催日：毎週金曜日/午前10時～11時30分
- 会場：総合体育館格技室
- 指導：NPO法人健康医科学協会
NPO法人日本Gボール協会
インストラクター 近 育愛

気功教室

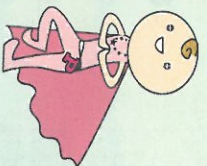
気功とは「気」によって自己の免疫力・治癒力・調整力を高め健康レベルを上げます。心身をリラックスさせる呼吸法や浄化法で自立神経のバランスも整えます。

- 開催日：毎月第二・第四水曜日
午後1時30分～3時
- 会場：西当別コミュニティセンター
- 指導：NPO法人日本健身気功協会理事
小山内 和子

チャレンジ・ヨガ教室

体の軸を意識し筋肉を伸ばす事で柔軟性が向上。呼吸法によりリラックスしストレッチ解消に効果があります。

- 開催日：毎週木曜日
午後7時～8時30分
- 会場：総合体育館格技室
- 指導：日本フットネスヨガ協会認定
ナチュラルヨガ・ZEN ヨガ取得
インストラクター 秋山 沙織



あへあほ体操®教室

腹式呼吸と発声を合わせたトレーニング方法でインナーマッスル(腹横筋)に刺激を与える事で呼吸を深くし疲れにくい体を作ります。

- 開催日/会場
総合体育館・白樺コミュニティセンター
毎月第二・第四月曜日 午後2時～(総合体育館)
毎週火曜日 午後7時～8時(白樺)
毎週水曜日 午前10時～11時(白樺)
西当別コミュニティセンター
毎週火曜日 午後2時～3時
毎週金曜日 午後2時～3時
- 指導：あへあほ体操
インストラクター 眞壁 修

一般 初級テニススクール

テニス経験のある方、しっかり基礎から学びませんか

- ・日時：5月～10月末
毎週月曜日10:30～12:00
- ・場所：白樺 or 栄公園テニスコート
- ・指導：石田妙子
- ・定員：10名(5名以下中止)
- ・登録料：65歳未満4,550円
65歳以上3,900円
(スポーツ傷害保険代
ホール代を含みます)

一般 バドミントンスクール

初心者・経験者問わず、基礎から学び楽しみませんか

- ・日時：5月～10月末
毎週木曜日10:00～12:00
- ・場所：総合体育館
- ・指導：江別バドミントン協会
古川 孝行 (5名以下中止)
- ・登録料：65歳未満3,850円
65歳以上3,200円
(スポーツ傷害保険代を含みます)

一般 アクアフィットネス

水中散歩をしながら健康な体を作りませんか

- ・日時：6月～9月初
毎週火曜日14:00～15:00
18:15～19:15
- ・場所：当小プール
毎週土曜日18:15～18:45
- ・指導：舟木 伸城・阿部 祐真
- ・登録料：65歳未満3,850円
65歳以上3,200円
(スポーツ傷害保険代を含みます)

上記4教室・3スクールの参加料：1回 会員500円・非会員1,000円

回数券利用可能：回数券12回5,000円

サークル活動を紹介します。是非仲間と一緒に活動しましょう。

あそ公園 朝のラジオ体操

- 活動時間/5月1日より
6:30～あそ公園
- 連絡先/
TEL 22-3833 総合体育館
(ふれ・スポ・とうべつ)

ストックウオークサークル

- (ストック貸出します)
- 活動時間/第1・第3・第5水曜日
13:30～総合体育館に集合し、
主に町内を歩きます。
- 連絡先/
TEL 22-3833 総合体育館
(ふれ・スポ・とうべつ)

スポーツ吹矢 アウル当別支部

- (用具貸出します)
- 活動時間/毎週火曜日
9:00～11:30
白樺コミュニティセンター
- 代表・連絡先/支部長 鈴木智久
TEL 22-3833 総合体育館
(ふれ・スポ・とうべつ)

とうべつチャレンジボクシング

- 障がい者スポーツのクラナです。誰でも参加しやすいクラインクティブイスク、ホッチャを一緒に活動しませんか?
- 活動時間
第1・第3・第5土曜日10:00～11:30
当別小学校体育館
- 代表・連絡先/木村純一
TEL 090-9083-0992
(とうべつチャレンジボクシング)

ふれ・スポ・とうべつ イベントの予定

他団体との連携の下、様々なイベントを予定しています。町広報・町民ポータルサイト・チラシなどでお知らせします。

月日	6月18日	7月	9月3日	9月or10月	10月8・9日	10月	11月	2月
行事	レディース吹矢 全道大会	阿蘇岩ウオーク	スポーツ吹矢 全道大会	さわやか駅伝 実行委員会	スポーツ フェスティバル	晩秋に集う ストックウオーク	ボッジボールマッチ inとうべつ	ミニバレー 交流会
場所	総合体育館	阿蘇岩	総合体育館	当別駅周辺	総合体育館	当別ダム周辺	総合体育館	総合体育館
主催 協力	北海道スポーツ吹矢協会 スポーツ吹矢アウル当別	航空自衛隊 当別分屯基地	北海道スポーツ吹矢協会 スポーツ吹矢アウル当別	さわやか駅伝 実行委員会	ふれ・スポ・ とうべつ	北海道新聞社 当別・大美販売所	ふれ・スポ・ とうべつ	ふれ・スポ・ とうべつ

※日程については変更する場合がありますが、その際はとうべつ広報紙等で、お知らせいたします。