

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 青愛

気功教室

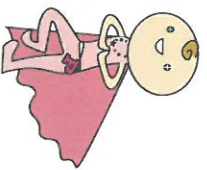
気功とは「氣」によって自己の免疫力・治癒力・調整力を高め健康レベルを上げます。心身をリラックスさせる呼吸法や浄化法で自立神経のバランスも整えます。

- 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ストレスを解消に効果があり基礎代謝も上りダイエット効果もあります。

- 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リ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（6名以下中止）
- ・登録料：65歳未満 4,550円
65歳以上 3,900円
（ふれスポ会員年会費、保険料
ボール代を含みます）

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（6名以下中止）
- ・登録料：65歳未満 3,850円
65歳以上 3,200円
（ふれスポ会員年会費、保険料を含みます）

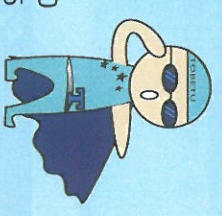
上記4教室・2スクールの参加料
1回会員 500円・非会員 1,000円

回数券利用可能
回数券 12回 5,000円

ふれスポ with AMB プログラム

アクトフィットネス

- 日時：6月2日～9月15日
- 場所：当小プール
- 毎週水曜日 ①14:00～15:00
②18:15～19:15
- 毎週土曜日 ①18:15～18:45
- ※ふれスポ会員 1回 500円（回数券の利用可能）



その他、毎週火曜日から土曜日に多彩なフィットネスプログラムを総合体育館で行なっています。別途 AMB 会員登録が必要です。問い合わせ：TEL 22-3833 総合体育館

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ドクラブ 障がい者スポーツのクラブです。誰でも参加しやすいフライングテニス、ポ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 or 総合体育館 代表・連絡先/木村純一 TEL 090-9083-0992 （とうべつチャレンジドクラブ） |
|--|---|--|--|

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17日 | 7月 | 9月30日 | 10月8日 | 10月 | 11月24日 | 2月16日 |
| 行事 | レジャー又吹矢 全道大会 | 阿蘇岩ウォーク | さわやか駅伝 | スポーツ フェスティバル | 晩秋に集う ストックウオーク | ボツジボールマッチ in とうべつ | ミニバレー 交流会 |
| 場所 | 総合体育館 | 阿蘇岩 | 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 | 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・太美販売所 | 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。