

ふれスポで健康・生きがいづくりを！



総合型地域スポーツクラブ

NPO法人「ふれ・スポ・とうべつ」

指定管理施設 当別町総合体育館、白樺コミセン
当別小学校水泳プール

ふれスポだよりNO1 令和元年5月7日発行

10日間のスーパーゴールデンウィークも終わってしまえば、あっという間でしたが、皆さんは、どのように過ごされたでしょうか。そして、5月1日から新しい元号「令和」がスタートしました。令和元年を一つの節目と捉え、ご自分の健康や体力を維持、向上させ、人生100年時代を明るく元気に過ごしていきましょう。今年は、「健康・体力アップ元年」です。

今後、定期的に「ふれスポとうべつ」の各種事業案内や健康・体力づくりに関する様々な情報をお届けしていきます。是非、ご愛読ください。

総合体育館の多様な施設をご利用ください。専任スタッフがお待ちしています！

◆ランニングコース

2階に1周150mのランニングコースがあります。アップダウンがあって適度な刺激にもなり、マイペースでウォーキングやランニングができます。健康や体力の維持は、足腰を鍛えることがポイントです。そのためには、やはり、歩くこと・走ることが基本になります。ふれ・スポでは、近々、ウォーキングとランニングの個人記録表を作成し、配布する予定です。目標設定もでき、達成した方には素敵なプレゼントも検討しています。是非、ご利用ください。

週に数回はこのコースを利用したり、家の周辺を歩いたり走ったり、継続していけばきっと体調の変化を実感できるはずです。

◆トレーニングルーム

1階には様々なトレーニング機器を揃えています。ランニングマシン、各種筋力トレーニング機器、エアロバイク等の他、体成分、体脂肪、筋肉量などを測定する「In Body」という機器もあります。

インストラクターが常駐していますので、気軽にご相談いただければ、機器の使い方からあなたにマッチしたトレーニング方法なども指導しています。ご活用ください。



◆「ふれスポ教室」と「スタジオプログラムメニュー」

ふれスポ会員になると（年間登録料＝2,000円）、様々なスポーツ教室やスタジオプログラムにいつでも参加できます。「あへあほ体操」「ヨガ教室」「気功教室」「バランスボール教室」等、週2コマの講座が開設されています。ご自分に合ったプログラムを見つけて挑戦してください！！

月会員制度やシニア会員割引がありますし、回数券も発行しています。詳細は、総合体育館窓口にお尋ねください。



「自分の持った夢に自分の人生は、おおむね比例する」（孫 正義：ソフトバンクグループ会長）