



総合体育館QRコード

ふれスポで健康、生きがいを！

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NO2 令和元年5月27日発行

近隣の水田では田植えがほぼ終わり、家庭菜園に取り組んでいるお宅では、苗植えも始まったようです。収穫の秋を迎えるまで温暖な日が続いてほしいですね。

「ふれ・スポ・とうべつ」の各種スポーツ教室も水泳事業を除き、始動しています。受講者が若干少ない教室もありますが、所期の目的を達成できるように奮闘しています。ジュニアの水泳教室以外は、随時、加入を受け付けていますので、興味のある教室に是非、ご加入ください。なお、初めての方は、どの講座も無料体験できます。詳細は、窓口にお尋ねください。

6月1日(土)10時、当別小学校水泳プールがオープンします。

いよいよ水泳シーズンの到来です。町内唯一の水泳プールがオープンします。開館は6月1日(土)から9月15日(日)まで、短い期間ではありますが、水泳は健康づくりに最適なスポーツの一つでもあります。泳ぎに自信がなくても、水中を歩いたり体を動かしたりするだけでかなりの効果が得られます。全身の筋力アップ、美しい体づくり、基礎代謝の向上はもとより、風邪をひきにくくなったり、脳の活性化にも有効だと言われています。是非、水に親しんで健康な体づくりに挑戦しましょう！



- ◆休館日 毎週月曜日（7・8月の第2・第4月曜は17時まで開館します）
- ◆開館時間 午前10時から午後8時まで（12時～13時までは休館します）
- ◆料金 高校生=200円、大学生・一般=300円（中学生以下は無料です）

新しいインストラクターをご紹介します

全国で様々なスポーツ事業を展開している株式会社リーフラスから「ふれ・スポ・とうべつ」に派遣されている職員をご紹介します。インストラクターとして、4月から多くのスポーツ教室の指導に携わっています。今回は先ず、今春、大学を卒業して張り切っている高屋をご紹介します。気軽に声をかけてください。どうぞよろしくお願ひします。

- 氏名・・・高屋 沙里奈
- 出身地・・・札幌市中央区
- 好きなスポーツ・・・バドミントン
- 得意なスポーツ・・・バスケットボール、水泳
- 性格・・・元気で声が大きい
- 指導で心がけていること・・・わかりやすく、丁寧に、とにかく明るく元気で、笑顔で心がけています。
- 皆さんに期待すること・・・一度、勇気を出して教室に来てください。私と一緒に頑張りましょう。
- 座右の銘・・・「努力をする人は希望を語り、怠ける人は不満を語る」
- 当別町の印象は・・・とても静かで住みやすそうな町。皆さん、良い人ばかりです。

若さを武器に頑張ります。よろしくお願ひします。

