

# 第24回町民ミニバレーボール大会開催!!

11月27日(日)に第24回町民ミニバレーボール大会をスポーツセンターアリーナで開催しました。

当日は各町内会から32チーム194人が参加し、午前中の予選リーグ、午後からの決勝トーナメントと熱戦が繰り広げられました。優勝は3年ぶりに栄町ミントが優勝しました。おめでとうございます。



## 大会結果



見事優勝!! 栄町ミント



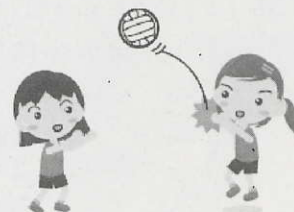
準優勝 あけぼのパンダ



### 3位 あけぼのライオン

#### 滝西A

※写真はあけぼのライオンです。  
滝西Aは都合により閉会式前に帰宅してしまっただけで写真がありません。

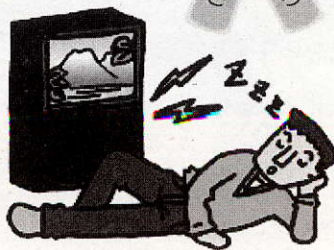




# HOT(ほっと)スポセン! ~楽な運動のすすめ~

## 運動ってなに...?

仕事から帰ってご飯を食べてお風呂に入り、テレビを見ながらビールを飲んで寝る。こんな生活を毎日繰り返しているとなると間違いなく運動不足です。



①

「仕事で動いているから大丈夫。」と言い訳をして運動をさぼっている。心臓持久力や筋力の低下は、自分が思っているよりも体はついていかず怪我につながるという結果になります。

②



③ 運動不足解消の運動は、自分に合ったどんな運動でもかまいません。

例えば友達と一緒にウォーキングする、パークゴルフ、水中運動、バランスボール、ストレッチ体操、サイクリング、ノルデックウォーキング、あるいは消費カロリーを気にしながらの運動などまだまだ方法や種類もたくさんありますが、迷った時は是非スポセンに来て相談してください。



④

さらに、運動不足かな?と思われる妊婦さんも是非お待ちしています。(妊婦さんの方は、母子手帳を持参して来館してください。)

運動不足かな?

母子手帳を  
忘れずに



## UMI(うみ)の一言♪

健康運動指導士：小山内 海

血糖値が高く検診で引っかけた方など、血糖値を知りたい方のために血糖測定キットをご用意してあります。測定したい方は声をかけてください。  
トレーニング前、後で数値の変化を確かめてみるのも目安になりますね。

## ⑤ 体を動かしてみようかなと思う方は...

- トレーニングルームの利用について
  - ・ ご利用は高校生以上です(小中学生については指導者・保護者等が同伴し指導監督できる場合に限り利用可)
  - ・ ご利用料金 高校生以下：無料、一般(1日)：100円  
一般(1ヶ月定期)：500円
  - ・ 初めて利用いただく場合、安全で効果的に利用いただくため、講習の受講をお願いしています。また、利用者ごとの「健康トレーニングカルテ」を作成し、健康状態や利用目的に合わせたメニューを検討します。
  - 利用講習実施日時
  - 毎週火曜日・水曜日：午前10時30分、午後7時30分
  - 毎週木曜日：午後7時30分
  - 毎週金曜日：午後2時
- ※その日の健康状態によっては、ご利用できない場合がありますので、ご了承ください。