

**謹賀  
新年**

町スポーツセンターオープン記念～ 全日本玉入れ協会公認  
8回オホーツク玉入れ選手権大会

# スポセン通信

KUNNEPPU SPORTS CENTER 2022 NO.45

**オホーツク玉入れ選手権大会**  
～3年ぶりの開催！単純だから面白い！～

**スポーツリズムトレーニング教室**  
～体の使い方がとても上手になりました！～



## 今年も1年張り切っていきましょう！

### 1月の教室等開催カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1 元日 (日) 休館日	3 休館日	4 休館日	5 9:00～21:30 ・ジュニアスキー教室(1日目・スキー場) 10:00～11:30 ・スポセンで遊ぼう！ クライミングチャレンジ☆ 13:00～15:00  ～新年オープン日～	6 9:00～21:30 ・ジュニアスキー教室(2日目・スキー場) 10:00～11:30 ・和みの整体YOGA(公民館) 10:00～11:30  ・インストラクターお休み	7 9:00～21:30	8 9:00～17:00  ※17時閉館
2 振替休日 (月) 休館日						
9 9:00～17:00 成人の日	10 9:00～21:30 休館日  ○肉体改造講座 18:30～20:00	11 9:00～21:30 ・健康づくりサポート 9:00～9:30 11:00～12:00 ・痩せ活「H I I T」 9:30～9:50 ・朝のグループレッスン 10:00～11:00 ・スポセンで遊ぼう！(トランポリン) 13:00～15:00	12 9:00～21:30 ・スポセンで遊ぼう！(クライミング) 13:00～15:00	13 9:00～21:30 ・和みの整体YOGA(公民館) 10:00～11:30 ・出張指導(子育て支援センター) 10:00～11:30 ・スポセンで遊ぼう！(トランポリン) 13:00～15:00 ・お風のグループレッスン 13:30～14:30 ・健康づくりサポート 14:30～16:00	14 9:00～21:30	15 9:00～17:00  ※17時閉館
16 休館日  ○肉体改造講座 18:30～20:00	17 9:00～21:30 ・健康づくりサポート 18:30～19:30 ・痩せ活「H I I T」 19:30～19:50 ・夜のグループレッスン 20:00～21:00	18 9:00～21:30 ・健康づくりサポート 9:00～9:30 11:00～12:00 ・痩せ活「H I I T」 9:30～9:50 ・朝のグループレッスン 10:00～11:00	19 9:00～21:30	20 9:00～21:30 ・和みの整体YOGA(公民館) 10:00～11:30 ・お風のグループレッスン 13:30～14:30 ・健康づくりサポート 14:30～16:00	21 9:00～21:30	22 9:00～17:00 ・シニアフィットサル大会 9:00～17:00 ※トレーニングルームのみ開放  ※17時閉館
毎月第3週のレッスンは「ヒザと腰」のケアに特化したプログラムを実施します！ヒザ痛&腰痛の方ぜひご参加ください！！						
23 休館日  ○肉体改造講座 18:30～20:00	24 9:00～21:30 ・健康づくりサポート 18:30～19:30 ・痩せ活「H I I T」 19:30～19:50 ・夜のグループレッスン 20:00～21:00	25 9:00～21:30 ・健康づくりサポート 9:00～9:30 11:00～12:00 ・痩せ活「H I I T」 9:30～9:50 ・朝のグループレッスン 10:00～11:00	26 9:00～21:30	27 9:00～21:30 ・和みの整体YOGA(公民館) 10:00～11:30 ・お風のグループレッスン 13:30～14:30 ・健康づくりサポート 14:30～16:00	28 9:00～21:30	29 9:00～17:00  ※17時閉館
30 休館日  ○肉体改造講座 18:30～20:00	31 9:00～21:30 ・健康づくりサポート 18:30～19:30 ・痩せ活「H I I T」 19:30～19:50 ・夜のグループレッスン 20:00～21:00	<b>図書館公式 Twitter にてスポーツ情報を配信中</b> スキー場やスケートリンクのオープン状況、玉入れ大会のお知らせなど、リアルタイム情報を発信しています！ぜひフォローしてください！				



# HAPPY NEY YEAR2023

099-7253

毎日がんばっている人も  
まだやる気のない人も  
一歩踏み出そう  
100メートル進まなくていい  
1センチでもいいから前に進もう  
一緒に進もう



BodySwitch 代表 部田 夏子



☆毎週火曜☆ 仕事をしている方におススメ!

19:30~「HIIT」 20:00~「夜グループレッスン」

○毎週水曜○ 午前中に時間のある方におススメ!

9:30~「HIIT」 10:00~「朝のグループレッスン」

◆毎週金曜◆ 日中ゆったりしたい方におススメ!

13:30~「お昼のグループレッスン」※HIITは実施無し

## 第19回オホーツク玉入れ選手権大会

[2・12] 参加者大募集!

○と き/令和5年2月12日(日) 9:00~12:00(予定)

○ところ/スポーツセンター

○参加資格/一般の部(中学生以上の男女) 仮装部門もあります!

登録選手: 8名以内 出場選手: 4~6名

☆優勝賞金5万円・仮装大賞3万円☆

※ジュニアの部は今大会行いません。

○参加申込/1月27日(金)までに申込用紙を記入のうえスポーツセンターへ提出してください。申込み用紙はスポーツセンター、もしくは町ホームページに掲載しています。参加を迷われている方はぜひご相談ください!

○主 催/オホーツク玉入れ協会・訓子府町教育委員会

○その他/今年は先着12チーム限定!優勝確率アップ!



3年ぶりの開催!ぼくたちも準備万端!



## よくばい健康プログラム「第3弾」

簡単で超楽しい!

○と き/2月9日・16日、3月2日・9日・16日

毎週木曜 19:30~21:00 全5回

○ところ/公民館 講堂(初回のみ多目的ホールで行います)

○持ち物/タオル・飲み物(自販機有)・上靴

○対象/一般 先着15名 ※町民優先となります

○参加料/500円(5回分 欠席した場合の返金は不可)

○講師/横尾 早苗氏 エアロビクスインストラクター

○申込み/スポーツセンター TEL/ 47-2195

☆毎年大人気の「エアロビクス講座」を今年も開催します!音楽に合わせてとにかく楽しく動く!終わった後はカラダがスッキリ!程よい疲れで夜もグッスリ眠れます!☆

## 「エアロビクス」講座

一緒に気持ち良い汗を流しましょう!スッキリしますよ♪♪

