



# 『スポセン通信』

## KUNNEPPU SPORTS CENTER 2023 NO.53

### 秋のロードレース大会

～中止・延期も検討しましたが無事に開催されました～

### こども園運動交流

～今年もこども園との交流事業がスタートしました～



# スポーツの秋！カラダを動かそう！

## 10月のスポセンカレンダー

| 月                      | 火  | 水   | 木   | 金  | 土  | 日  |
|------------------------|--|---|---|--|--|--|
| 1 9:00~17:00           | 3 9:00~21:30   | 4 9:00~21:30  | 5 9:00~21:30  | 6 9:00~21:30   | 7 9:00~21:30   | 8 9:00~17:00   |
| ウレタン塗布工事のためアリーナ使用不可    |  |   |   | ・出張指導（子育て支援センター）<br>10:00~11:30  |  | ・藤代圭一氏講演会<br>10:00~12:00<br>(スポーツセンター)                                   |
| 2<br>休館日               | ※インストラクターお休み   | ※インストラクターお休み  |   | ※インストラクターお休み   |  | ※17時閉館   |
| 9 9:00~17:00<br>スポーツの日 | 10<br>休館日  | 11 9:00~21:30<br>・痩せ活「H I I T」<br>9:30~9:50<br>・朝のグループレッスン<br>10:00~11:00<br>・健康づくりサポート<br>11:00~12:00  | 12 9:00~21:30   | 13 9:00~21:30<br>・お昼のグループレッスン<br>13:30~14:30<br>・健康づくりサポート<br>14:30~16:00<br><br>・大会準備<br>17:00~21:30<br>※アリーナ使用不可 | 14 9:00~21:30<br>・社会人バスケット<br>秋季クラブ選手権大会<br>8:00~21:30<br>※トレーニングルームのみ開放 | 15 9:00~17:00<br>・社会人バスケット<br>秋季クラブ選手権大会<br>8:00~17:00<br>※トレーニングルームのみ開放 |
| ※17時閉館                 |  |   |   |  |  | ※17時閉館   |
| 16<br>休館日              | 17 9:00~21:30<br>・健康づくりサポート<br>18:30~19:30<br>・痩せ活「H I I T」<br>19:30~19:50<br>・夜のグループレッスン<br>20:00~21:00 | 18 9:00~21:30<br>・痩せ活「H I I T」<br>9:30~9:50<br>・朝のグループレッスン<br>10:00~11:00<br>・健康づくりサポート<br>11:00~12:00  | 19 9:00~21:30   | 20 9:00~21:30<br>・出張指導（子育て支援センター）<br>10:00~11:30<br>・お昼のグループレッスン<br>13:30~14:30<br>・健康づくりサポート<br>14:30~16:00       | 21 9:00~21:30  | 22 9:00~17:00<br>・社会人フットサルリーグ戦<br>8:00~17:00<br>※トレーニングルームのみ開放           |
|                        |  |   |   |  |  | ※17時閉館   |
| 23<br>休館日              | 24 9:00~21:30<br>※インストラクターお休み  | 25 9:00~21:30<br>※インストラクターお休み   | 26 9:00~21:30<br>・クライミング講習会<br>1部 19:00~19:50<br>2部 20:00~20:50<br>講師：北見工業大学山岳部<br>※事前申し込みが必要です | 27 9:00~21:30<br>・お昼のグループレッスン<br>13:30~14:30<br>・健康づくりサポート<br>14:30~16:00  | 28 9:00~21:30<br>・大会準備<br>17:00~21:30<br>※アリーナ使用不可                       | 29 9:00~17:00<br>・網走三地区剣道大会<br>8:00~17:00<br>※トレーニングルームのみ開放              |
|                        |  |   |   |  |  | ※17時閉館   |
| 30<br>休館日              | 31 9:00~21:30<br>・健康づくりサポート<br>18:30~19:30<br>・痩せ活「H I I T」<br>19:30~19:50<br>・夜のグループレッスン<br>20:00~21:00 | <b>10月1日～5日までアリーナのウレタン塗布工事を実施します</b><br>アリーナ床面保護とケガ防止のため、アリーナ床面のウレタンを塗布工事を実施します。<br>作業期間中アリーナは使用できませんが、2階は通常通り開放いたします。水性ウレタンは臭いが少ないと言われていますが、気になる方はご利用をお控えください。(レッスンはお休み) |   |  |  |  |

# 10月のといたさん～訓子府町公式LINE♪～

訓子府町の公式ラインがスタートしました！  
とっても便利なのでぜひ友だち追加してみてください！  
欲しい情報だけ受け取れるのも嬉しいですね！

とっても便利ですよ！

## ★スポーツセンターのLINE活用★

- ①レッスンの情報をLINEで配信（お休み連絡など）
  - ②パーソナルトレーニングの予約受付
- ※ご希望の方にはこれまで通りお電話で連絡します♪



訓子府町公式

# LINE

はじめました



追加方法  
LINEアプリの  
「友だち追加」  
から右のQR  
を読み取る



## 友だち募集中



ご不明な点はお気軽にお問い合わせください  
訓子府町役場総務課 TEL 0157-47-2112

# ジュニアスポーツチャレンジ！参加者募集

スポーツ少年団  
本部主催

～4年ぶりに開催！パワーアップして復活！～

令和元年まで開催していた少年団本部主催「ジュニアスポーツプログラム」が  
参加対象を5歳児まで拡大して復活！スポーツ少年団活動を体験してみよう！

日時：11月2日（木）～1月7日（日） 全12回・8種目  
場所：スポーツセンター、KAPPA プール、スケートリンク、スキー場  
申込み：こども園、各学校を通じて詳細をお知らせします。お楽しみに！  
内容：少年団活動を体験できるプログラム！好きなスポーツが見つかる？？



# こちらも4年振り！KAPPAマスタース水泳大会

～大人の水泳大会！大抽選会もあります♪～

- とき／11月5日（日） 8:30～16:00
- ところ／温水プールKAPPA
- 種目／ビート板・自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ  
自由形リレー・メドレーリレー・混合リレー等
- 参加料／個人種目：1種目 300円  
リレー：1チーム 1,200円  
※チームで参加したい場合はご相談ください
- 主催／町教育委員会（運営協力：KAPPAクラブ）
- その他／ご希望の方に開催要項申込書を送付いたします

## 出場選手大募集！



💡訓子府の水泳チームを  
中心に大会を運営しています！

## ～わくわく地域づくり活動支援事業～

しつもんメンタルトレーニング代表

# 藤代圭一氏講演会



全国優勝チームや  
日本代表チームなど、  
様々なジャンルのメンタル  
コーチを務める。著書に  
「教えない指導」や  
「私を幸せにする質問」  
ほか多数。

「本番で実力を発揮するしつもんメンタルトレーニング」「子ども・保護者・指導者・地域のおとな」がすぐに実践できる「しつもん」を伝えます！

日時：10月8日（日）10:00～12:00  
場所：スポーツセンターアリーナ（上靴持参）  
主催：訓子府の子どもスポーツ活動を応援する会  
申込み：実行委員会 kjvc40@gmail.com