



# 『スポセン通信』

## KUNNEPPU SPORTS CENTER 2023 NO.51

マルシェに「スポセンブース」が登場！

～たくさんのご来場ありがとうございました～

陸上少年団が全道大会に出場しました

～砲丸投げ・ジャベリックスローで躍動！～



# 熱中症に注意！塩分補給も忘れずに！

## 8月のスポセンカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
	<b>1</b> 9:00~21:30 ・夏休みスポセン開放(トランポリン) 9:15~11:45 ・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>2</b> 9:00~21:30 ・夏休みスポセン開放(クライミング) 9:15~11:45 ・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 ・健康づくりサポート 11:00~12:00	<b>3</b> 9:00~21:30 ・夏休みスポセン開放(トランポリン) 9:15~11:45	<b>4</b> 9:00~21:30 ・夏休みスポセン開放(トランポリン) 9:15~11:45 ・お昼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	<b>5</b> 9:00~21:30 ・プールで遊ぼう！ 10:00~11:50	<b>6</b> 9:00~17:00 ※17時閉館
	訓子府町野球連盟ビールパーティー inポケットパーク					
<b>7</b> 休館日	<b>8</b> 9:00~21:30 ・夏休みスポセン開放(トランポリン) 9:15~11:45 ・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>9</b> 9:00~21:30 ・高齢者スポーツ大会 8:00~14:00 ※インストラクターお休み ※15日までお休みです	<b>10</b> 9:00~21:30 ・夏休みスポセン開放(トランポリン) 9:15~11:45	<b>11</b> 9:00~17:00 山の日 ※17時閉館	<b>12</b> 9:00~21:30	<b>13</b> 9:00~17:00 ※17時閉館
<b>14</b> 休館日	<b>15</b> 9:00~21:30 ・夏休みスポセン開放(トランポリン) 9:15~11:45 ※インストラクターお休み	<b>16</b> 9:00~21:30 ・夏休みスポセン開放(クライミング) 9:15~11:45 ・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 ・健康づくりサポート 11:00~12:00	<b>17</b> 9:00~21:30 ・夏休みスポセン開放(トランポリン) 9:15~11:45	<b>18</b> 9:00~21:30 ・出張指導(子育て支援センター) 10:00~11:30 ・お昼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	<b>19</b> 9:00~21:30	<b>20</b> 9:00~17:00 ※17時閉館
<b>21</b> 休館日	<b>22</b> ・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>23</b> 9:00~21:30 ・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 ・健康づくりサポート 11:00~12:00	<b>24</b> 9:00~21:30	<b>25</b> 9:00~21:30 ・出張指導(子育て支援センター) 10:00~11:30 ・お昼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	<b>26</b> 9:00~21:30 ・北海道朝野球大会(野球場) 8:00~17:00	<b>27</b> 9:00~17:00 ※17時閉館
<b>28</b> 休館日	<b>29</b> 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>30</b> 9:00~21:30 ・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 ・健康づくりサポート 11:00~12:00	<b>31</b> 9:00~21:30 ・クライミング講習会 1部 19:00~19:50 2部 20:00~20:50 講師:北見工業大学山岳部 ※事前申し込みが必要です	 <b>プール</b>	 <b>スポセン</b>	こちらの QR コードからスポーツセンターとKAPP Aプールの利用予定を確認することができます！※通信料が発生します。

# ☆ 8月の「といたさん」 私の声が大きい理由??

## 「声を出せ!」「声が小さい!」

運動部に所属していた経験をお持ちなら一度はこの指導を受けたことがあるのではないのでしょうか?

私もその一人で、いまだに大きな声を出すクセが抜けません。

先日、夫に、家にいるはずの私の声が150メートル先の店まで聞こえたと言われ、そんなバカな!と笑いましたが、翌日、隣の家の方に「娘さん、朝なかなか起きないのかい?」と言われ、「起きなさい!」の音が外まで響きわたっているのか。と、自分の声の大きさを自覚しました。アッチャー笑でも、この「声を出す」事にはたくさんのメリットがあるのをご存じですか?

①瞬発的な力が入る! (私の卒論のテーマでした) ②ストレス解消! 免疫力を高める!

③胃腸の働きがよくなる! ④自律神経のバランスを整え、リラックス効果を高める!

⑤脳の活性化

なるほど、大きな声で歌ったり、大きな声で笑うと、なんだかスッキリしたり、体が熱くなるのはそのせいだったのですね。

みなさんも私のように腹から大きな声を出し、夏の暑さも吹き飛ばしましょう! (近所迷惑にはご用心 (笑) ※怒って大声を出すことや、夫婦げんかで叫ぶのは逆効果らしいですよ! (重要))

## いよいよ夏本番! KAPPAからのお知らせ!

### 夏休み特別営業実施中です!

今年も温水プールの夏休み特別営業を実施しています! 期間中は月曜日も営業、ウォーターライダーも毎日運行します! 夏はKAPPAで遊ぼう!!

○と き: 7月25日(火)~8月17日(木)

月曜 10:00~15:00

火~土曜 10:00~20:30

日曜祝日 10:00~17:00

☆ウォーターライダー: 10:00~16:00☆

### 《小さいお子様も安心して遊べるプール!》

①「水遊び用オムツ」でプールを利用できます☆

水遊び用おむつは窓口で販売中! 1枚140円

②浮き輪やヘルパーの持ち込みOK☆

ヘルパーなどを着用すれば水も怖くない!

③水泳帽子は窓口でレンタル☆

小学生以下のお子様はキャップをお渡しします。

④幼児用プールを完備しています☆

水深55cmの浅いプールで水遊びOK!

### ↓NEW! 今シーズンからスタート↓



幼児プールにアヒルさんが新登場! 水が嫌いなお子様でも楽しく遊ぶことができます! オープンから17時まで!



ついに浮き輪のレンタルを始めました! 現在は試験期間中ですがぜひご利用ください! ※数に限りがあります。

## 「訓子府高校軽スポーツ部」大活躍!!

7月1日に公民館で開催された「つながる初夏マルシェ」にて、訓子府高校軽スポーツ部と2回目のイベントを実施しました!

開始から終わりまで来場者が絶えず、大盛況となりました! こども達と一緒に「モルック」・「フロアカーリング」・「くつしたまいれ」を楽しみました! こどもたちから大人気の高校生でした!

スポーツ推進委員会議ではこんなアイデアがありました!

①高校生と大人の簡単なスポーツ対決をやったら白熱するかも!

②高校生が企画したスポーツイベントを開催してみても!

③スポセンやプールのPRを高校生に任せてみる!

④訓高に行ったことが無いので、高校でイベントを開催してみても!

