



『スポセン通信』

KUNNEPPU SPORTS CENTER 2023 NO.53

夏休みカヌー体験

～今年も夏の思い出に、体験は一瞬・経験は一生～

高齢者スポーツ大会

～収録の様子は9月13日(水)放送予定!～



夏バテ後遺症になっていませんか!

9月のスポセンカレンダー

月	火	水	木	金	土	日	
スマホでスポーツ施設の予定を確認! こちらのQRコードからスポーツセンターとKAPPA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。			スポセン 	プール 	1 9:00~21:30 ・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	2 9:00~21:30 ・秋のロードレース大会 8:00~12:00 ①受付 8:00~ ②開会式 8:45~ ③スタート 9:00~	3 9:00~17:00 ・全日本玉入れ選手権大会 in 和寒町 オホーツク代表として訓子府から出場します! ※17時閉館
4 ・こども園交流事業 9:00~12:00 休館日	5 9:00~21:30 ・健康づくりサポート 18:30~19:30 ・痩せ活「HIIT」 19:30~19:50 ・夜のグループレッスン 20:00~21:00	6 9:00~21:30 ・痩せ活「HIIT」 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	7 9:00~21:30	8 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	9 9:00~21:30	10 9:00~17:00 ・ツールド北海道2023 8:00~9:00 ※訓子府町通過予定時間 ※17時閉館	
11 休館日	12 9:00~21:30 ・健康づくりサポート 18:30~19:30 ・痩せ活「HIIT」 19:30~19:50 ・夜のグループレッスン 20:00~21:00	13 9:00~21:30 ・痩せ活「HIIT」 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	14 9:00~21:30	15 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 ・大会会場設営(アリーナX) 16:00~21:30	16 9:00~21:30 ・くんねっぷらラジオ体操最終日 6:30~6:40 ・北見地区高等学校バスケットボール大会 8:00~21:30 ※トレーニングルームのみ開放	17 9:00~17:00 ・北見地区高等学校バスケットボール大会 8:00~17:00 ※トレーニングルームのみ開放 ※17時閉館	
18 9:00~17:00 敬老の日 ・北見地区高等学校バスケットボール大会 8:00~17:00 ※トレーニングルームのみ開放 ※17時閉館	19 休館日	20 9:00~21:30 ・痩せ活「HIIT」 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	21 9:00~21:30	22 9:00~21:30 ・インストラクターお休み	23 9:00~21:30 秋分の日 ・U-15バスケットボール大会 8:00~17:00 ※トレーニングルームのみ開放	24 9:00~17:00 ・U-15バスケットボール大会 8:00~17:00 ※トレーニングルームのみ開放 ※17時閉館	
25 休館日	26 9:00~21:30 ・健康づくりサポート 18:30~19:30 ・痩せ活「HIIT」 19:30~19:50 ・夜のグループレッスン 20:00~21:00	27 9:00~21:30 ・インストラクターお休み	28 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	29 9:00~21:30 ・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	30 9:00~21:30		

☆9月の「とりたさん」農繁期の疲れにもおススメ！背中をほぐそう！

いや～毎日暑いですね～。私は名前の通り夏生まれなので夏バテはあまりしない方ですが、さすがにこの連日の暑さにはちょっと疲れ気味・・・。(ビールの力を借りずにはられません笑)

今回は**私がおすすめ**の**疲労回復術**を紹介！(農家さん必見!!)

疲れたな～。だるいな～という時に、ちょっとゴロゴロするだけでスッキリ！

農作業やデスクワークで縮まった胸を開き、ガチガチに固まった肩や背中をほぐしてみましょう。

写真はフォームローラーを使用していますが、クッションでもOKです！雑誌やラップの芯にバスタオルを巻きつけて代用してみてもよいですね。

○ポイント○

①肩甲骨の下あたりにクッションを入れること。(気持ちいい～と感じるところ)

②両手をバンザイしてゆっくり深呼吸をすること。(ため息はあ～の呼吸)

○ヤル気が出てきたら○

③今度は両手を頭の後ろで手を組んで体を前後に揺らします。

クッションの位置をずらしながら肩甲骨全体と少し上の肩回りに当たるよう行います。

クッションでは物足りなかったアナタ！筋膜リリースをもっと知りたいアナタ！

スポセンでフォームローラーやストレッチポールをご用意してお待ちしています！



☆フォームローラーは最近安く買える物がたくさんあるのでおススメです☆

とりた なつこ
部田 夏子



スポセン《キッズルームをフロデュース》

現在スポーツセンターでは、こどもの遊び場造りに取り組んでいます。雨の日や冬でも楽しく遊べるように、とりたインストラクターと構想を練っています。子育て支援センターで実践してみたり、新たに「跳び箱クッション」や「バランスストーン」が新登場！ジャングルジムやボールプールも今後揃う予定です！



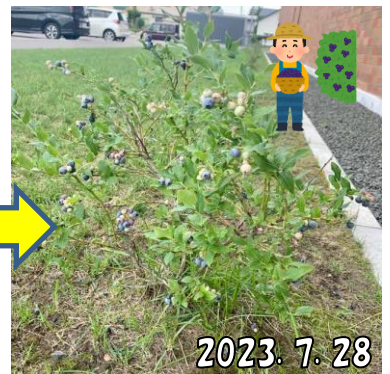
キッズルームに「バランスストーン」
2023.8.21

ブルーベリーがたくさん実りました！

新スポセンの建設を記念し、2019年にこども園のこどもたちが植樹した「ブルーベリー」。途中干ばつの影響で成長が危ぶまれながら、なんとか生き抜いた数本に、ブルーベリーの実がつけました！当時植えたこどもたち！見てくれているかな??



2019. 6. 28



2023. 7. 28