

火・水曜日は
個人利用

市スポーツセンター

問合せ 太田大甕スポーツクラブ ☎②8951

週に2回、個人利用者に開放しています。

種目は卓球とバドミントンです。大会などの場合は個人利用ができません。開放日は問い合わせてください。

利用時間 火・水曜日9時～21時

- ①9時～正午 ②正午～15時 ③15時～17時
- ④17時～19時 ⑤19時～21時

当日の予約状況により時間が短縮される場合があります。

利用料金 大人1回100円



まだまだあります! 一般開放施設

施設名	問合せ
<ul style="list-style-type: none"> • 小高体育センター・小高中部運動場 • 小高西部運動場 	浮舟うきうきクラブ ☎④46092
<ul style="list-style-type: none"> • 鹿島体育館・千倉体育館・前川原体育館 • みちのく鹿島球場 	かしま元気スポーツクラブ ☎④61215
<ul style="list-style-type: none"> • 市パークゴルフ場 	かしま元気スポーツクラブ ☎④61521
<ul style="list-style-type: none"> • 栄町柔剣道場・市弓道場・市テニスコート • 夜の森公園テニスコート・市野球場 • 市相撲場・小川町体育館・北新田野球場 • 北新田運動場 	太田大甕スポーツクラブ ☎②8951
<ul style="list-style-type: none"> • 馬事公苑 	はらまち交流サポートセンター ☎②44511



みなみそうま健康づくり ポイント事業

基準ポイント達成者には
図書カードをプレゼント!



平成29年10月1日～平成30年3月1日に取り組んだ健康づくりの内容を台紙に記入し、各保健(福祉)センターに提出するとプレゼントがもらえます。基準ポイントを達成した方には図書カードとふくしま健民カード、達成しない場合でも参加賞がもらえます。台紙は各保健(福祉)センターで配布しています。

「ふくしま健民アプリ」をダウンロードすると、スマートフォンを使った健康づくりもできます。

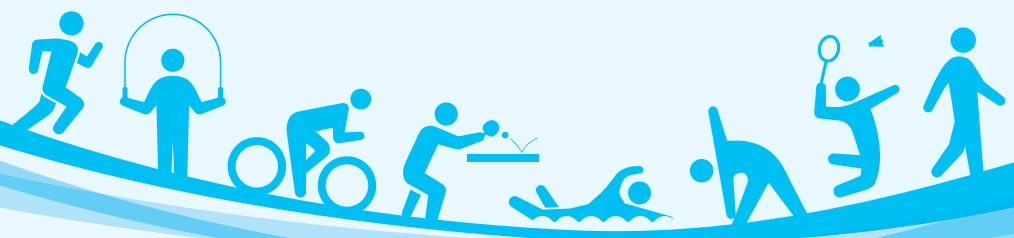
対象 市内在住の18歳以上の方

問合せ 健康づくり課 ☎③3680



体重測定
するだけで
30ポイント!

※事業の関連記事を10ページに掲載しています。



サークル活動

市内の生涯学習センターでは、様々なサークル活動や催しなどが行われています。

仲間と一緒に運動するサークルや音楽を楽しむサークルなど市内には12月末時点で303団体が登録しています。詳細は、各サークルにお問い合わせください。

ヨーガサークルキラリに関する問合せ
ひばり生涯学習センター ☎ 3577



健康測定コーナーをご利用ください

市内の公共施設に血圧計、体重計を設置していますので、ご利用ください。

原町保健センターには、**体組成計**も設置しています。体組成計とは、体重だけでなく、体の部位ごとの筋肉量や体脂肪率を測定できる機械です。

体組成計を利用したい場合は、原町保健センター職員にお声掛けください。

問合せ 健康づくり課 ☎ 3680



講師の声

ヨーガで運動不足解消



ヨーガサークル キラリ講師
おおた ゆうこ
太田 優子さん

市内の生涯学習センターなどでヨーガを教えています。

受講者には、運動不足と感じている方や体のどこかに不調があり通い始めたという方が多くいます。通い始めた頃は正座すらできなかった方や関節の痛みを悩んでいる方もいましたが、通い続けることによって動きがスムーズにな

った姿を見ると嬉しく思います。

サークルでの活動は、運動不足や体の不調への対策だけでなく、会員同士の息抜きの場、コミュニティの場としてとても大切な役割を果たしています。

生涯学習などに関してこれから何か始めようとしている方や気になる講座がある方は、どんどん挑戦してもらいたいです。会員を募集しているサークルはたくさんあるので、気になる講座をまず始めてみてもらえれば、それぞれの人にぴったりの講座が見つかると思います。



ヨーガ教室の様子

各種健(検)診申込書の提出をお願いします

市では、1月下旬に平成30年度の各種健(検)診申込書を対象者一人一人に発送しました。申込期限までに申込書の提出をお願いします。

市の健(検)診受診率は、県平均を下回っています。自身の健康状態を把握するため、健(検)診を受けましょう。

申込方法 郵送または各保健センターへ持参

申込期限 2月15日(木)

問合せ 健康づくり課
☎ 3680