

自分の身体をもっと知ろう! In Body測定会

約30秒で、体成分分析、筋肉と脂肪の割合、部位別バランス、健康度評価、フィットネススコアなどを測定し、分かりやすい表で結果をお渡しします。健康づくりに関する相談も受け付けています。気軽にご参加ください。

- 期 日 9月25日(水)～9月30日(月)
- 時 間 月～土曜日 午前9時～午後8時
日曜日 午前9時～午後3時
- 場 所 町運動公園(総合体育館トレーニングルーム)
- 参加費 無料

運動教室のご案内 【大津町健康推進事業】 第3期 健康推進運動教室

「コロナ禍で体力、筋力が減った」「明らかに以前より運動不足だ」という人。楽しく運動を行いながら健康で元気な身体を手に入れることを目的とした運動教室を開催します。「イスに座ったままできる運動」「レクリエーション」「やわらかいボールを使った運動」など運動が苦手な方でも気軽に参加できます。【昼の部】【夜の部】と会場を2カ所ご用意しています。

- 日 時 【昼の部】10月2日～12月4日(毎週水曜 全10回) 午後2時30分～3時30分
場所 町運動公園(総合体育館)
- 【夜の部】10月1日～12月3日(毎週火曜 全10回) 午後7時～8時
場所 町楽善ふれあいプラザ
- 定 員 20人(事前に電話でお申し込みください)
- 参加費 無料
- 持参物 運動のできる服装、室内シューズ、飲み物、タオル
- 講師 NPO法人クラブおおづスタッフ

申し込み・問い合わせ NPO法人クラブおおづ 町運動公園(総合体育館) ☎096(293)8088

町スポーツ推進委員 活動報告

町では、小学校区やスポーツ団体から選出された20人のスポーツ推進委員が活動しています。

●熊本県スポーツ推進委員新任研修会

7月に、宇城市(ウイング松橋)で開催され、新任の山本優太郎委員(大津小校区)が参加しました。委員活動の課題をテーマにグループワークやニュースポーツの実技研修が行われ、参加者を代表し発表しました。(写真:山本委員)

●各研修会

そのほかに、県北地区研修、菊池郡研修、先進地研修と様々な研修会に参加しています。ニュースポーツなどの実技研修を行いました。出前講座や各スポーツ大会などで指導実践できますので、ご依頼をお待ちしております。



問い合わせ 生涯学習課 生涯スポーツ係 ☎096(293)2180