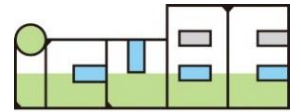




ご利用あんない



暖かくなり、総合体育館となりの高美公園でもたくさんの児童、幼児の歓声が聞かれるようになりました。

また各種スポーツ団体、少年団でも新団員を迎え入れ、練習に、試合に力が入る季節となり、人とのつながりを保つことが難しいなか、安全・安心で健康的な活動が推進されています。

開館時間 9:00~21:00  
月曜日も開館(一般開放のみ)  
休館日:12月30日~1月6日  
今金町字今金435-391  
[発行・問い合わせ]  
総合体育館 TEL:82-2026  
教育委員会 TEL:82-3488

## iフィット【バレトン】が実施されています



【Balletone(バレトン)】とは、「バレエ」「ヨガ」「フィットネス」の要素を取り入れた

有酸素運動で、筋力バランスや柔軟性、心肺機能の向上が期待できます。

総合体育館でも、桃井バレエ教室の桃井香苗先生を招いて、朝の部・昼の部の合計月2回「バレトン」を実施しています。

有酸素運動であるウォーキング、ジョギング、アクアビクス、スイミング等とともに、心肺機能が高まり、体が活性化して、エネルギーを燃焼しやすい体になるばかりか、中性脂肪や血圧、血糖値は抑えられ、ついでにストレス解消に努めましょう。



▲フィットネスの動き



▲バレエの動き



▲ヨガの動き



▲最後にストレッチで体を整える

## 高美町町内会・利用者様より寄贈されました



◀ 100首3セットが寄贈されました



高美町町内会から百人一首(下の句かるた)3セットの寄贈を受けました。  
ありがとうございました。  
百人一首の遊びをとおして、明るく元気な子どもたちの育成に役立てたいと思います。



総合体育館利用者の方から、かわいい刺しゅう入りの消毒液の台の受け布の寄贈を受けました。  
ありがとうございました。



▲消毒液台受けの布(刺しゅう入り)の寄贈