■あいきゅーぶ■

★リフレッシュ、体力向上 運動習慣づくりに！

3 すべての人に健康と福祉を

今金フィットネスクラブ 回覧

i・フィット 1月

今年もよろしくお願いします。

i・フィットは今金町民の健康増進を目指します
（i＝今金・あいきゅーぶ ／ フィットネス＝健康のための運動）

音楽に合わせて身体を動かすエアロビや身体を引き締めるための体幹トレーニングを中心に指導します！

時　間	日中：10時00分～11時00分 夜間：18時30分～19時30分
場　所	総合体育館　武道場 ※アリーナになる場合もあります。
参加費	無料　※ケガ等については、各自加入の傷害保険での対応をお願いします
持ち物	運動着・飲み物・タオル・運動しやすい靴

1月のスケジュール表

※内容については変更になる場合があります。

①8日（木）/②9日（金）/③15日（木）/④16（金）
⑤22日（木）/⑥23日（金）⑦29日（木）
時間10：00～
※23日のみ18：30～実施 定員10名

①19日（月）②26日（月）
時間18：30～
※人数によっては内容の変更があります。
～お待ちしております～

バランスボール・運動相談

定員15名程度　初心者コース

バランスボールは座るだけで体幹がきたえられます。体幹をきたえると、基礎代謝の向上につながるため、血行不良の改善やダイエット効果、自律神経の乱れを整える等の効果が期待できます！

■久保田 智スポーツアドバイザー

リズムトレーニング

定員15名程度　チャレンジコース（負荷が高い）

リズム感を高めることで動きにメリハリがつき、パフォーマンスの向上のみならず、ケガの予防にもつながります。脂肪燃焼効果も抜群です！

■中川芽衣先生 ■小林洸陽先生

◇申込先 ☎0137-82-2026（総合体育館事務室）※当日まで予約可能です

主催：今金町教育委員会 ／ 協力：今金町スポーツ推進委員会

今金町総合体育館からのお知らせ　回覧

久保田（くぼた） 智（さとし） スポーツアドバイザー

引き続き
令和８年１月からも総合体育館で勤務いたします！！

私が勤務する日は午前中に
iフィット（バランスボールトレーニング）を実施します！
午前10時～11時
お気軽にご参加ください。

プロフィール

■経歴
今金町出身、函館大学附属有斗高校卒
札幌幼児保育専門学校卒
近畿大学豊岡短期大学通信教育部幼児教育学科卒
長年、北広島市大曲地区の総合型地域スポーツクラブの設立から運営に携わり、現在北海道スポーツ指導者協議会会長。北広島市在住。

■主な資格
日本スポーツ協会公認クラブマネージャー
ラグビーコーチ１
スポーツプログラマー
日パラ協会公認初級パラスポーツ指導員
北海道ボッチャ協会指導員など

久保田アドバイザーのいる日

1月	8日㊍	9日㊎	15日㊍	16日㊎	22日㊍	23日㊎	29日㊍
2月	5日㊍	6日㊎	12日㊍	13日㊎	20日㊎	26日㊍	27日㊎
3月	5日㊍	12日㊍	13日㊎	19日㊍	26日㊍	27日㊎	

スポーツアドバイザーの活動内容

・トレーニング室活用プログラムの提供
・子ども向け運動メニューの提供
・学校部活動改革のアドバイス等

ぜひお気軽に
相談ください！

総合体育館あいきゅーぶ　☎ 82-2026