

# スポーツで健康を手に入れよう

近年、健康志向の高まりや生活習慣病の予防などにより、生活の一部にスポーツを取り入れる人が増えてきています。さあ、あなたも健康を手に入れるため、地域の仲間と一緒に手軽にできるニユースポーツを楽しみましょう。

◎島田市スポーツ推進委員会  
事務局 ☎36・7219

スポーツ推進委員会では、「生涯1人1スポーツ」「1週間に1回以上のスポーツ活動実施率50%」を目標に、各種スポーツ教室の開催やスポーツ大会の運営などを通して、ニユースポーツの普及を推進しています。

4月9日、35人の皆さんに市長からスポーツ推進委員の委嘱状が手渡されました。スポーツ推進委員は、2年の任期で委嘱を受け、市民の皆さんの健康増進に取り組んでいます。今期は、5人の新しい委員が加わり、今まで以上に活発な活動が期待されます。

地域や団体の行事などで軽スポーツの指導の要望がありましたら、スポーツ推進委員を派遣します。委員会事務局（スポーツ課内）へ、お気軽にご相談ください。



## スポーツで心も体も健康に



スポーツ推進委員 本郷 春雄さん

私たちは、市から委嘱を受けたスポーツ推進委員35人です。主な仕事は、スポーツを通して市民の皆さんの体力づくりや健康維持のお手伝いをする事です。スポーツ教室の指導や各種大会の運営も、私たちが一致団結して積極的に知恵を出し合い、スムーズに運営できるように、そして成功するように毎月会議を開いています。

誰にでも気軽に楽しくできるニユースポーツの教室では、トランポウオーク、ファミリーバドミントン、バールンバレーなどを継続的に開催して、1人でも多くの皆さんがスポーツに親しんでいただけるように活動しています。

今年度は、新たに5人の精鋭が加わり、健康づくりのサポートに対し、意欲に満ちあふれています。またスポーツ推進委員は、スポーツが大好きな楽しい人ばかりです。教室では「参加者の皆さんに分かりやすく」をモットーに、親切丁寧な指導を心掛けています。

ぜひ、生活の中にスポーツを取り入れて、心も体も健康な日々を送りましょう。

## ◇スポーツ推進委員◇

小学校区	氏名
第一小	市川 志織
	上野 のぶ子
第二小	増田 より子
	北川 はじめ
第三小	桑原 さだこ
第四小	芹澤 ゆたか
	櫻井 のりこ
第五小	九島 よしひろ
大津小	山田 まり子
	青野 ひろこ
伊久美小	大橋 としはる
伊太小	窪 しげみ

小学校区	氏名
相賀小	森口 里美
神座小	北川 みさち
初倉小	鈴木 みちひろ
初倉南小	八木 ひでお
湯日小	古澤 よしはる
六合東小	塚本 はるお
	岩本 けんいち
金谷小	八木 みわこ
	寺田 ひろこ
金谷小	落合 なおと
	榎葉 ひでお
	竹内 こういち

小学校区	氏名
六合小	石田 朝之
五和小	朝比奈 のぶ子
	永井 やすお
五和小	杉橋 まゆみ
	白井 しげと
川根小	杉谷 かずひろ
	大嶋 ゆきこ
川根小	飛野 あつこ
	大西 かおる
川根小	森上 だいすけ
	太田 よし樹



ファミリーバドミントン

## ◇スポーツ教室◇

【全教室共通】

時間／19:30～21:00 定員／30人(先着順)

持ち物／体育館シューズ、飲み物、タオル

申し込み／電話でスポーツ課へ



トランポウォーク (男のトランポ)

競技名	会場	曜日	開催日
ファミリーバドミントン 対象／高校生以上(小学5年生以上は家族同伴で参加可) 参加料／500円(全5回分)	ローズアリーナ(サブアリーナ)	水	7月10日・17日・24日・31日、8月7日 申込受付期間／6月18日(火)～7月2日(火)
	金谷体育センター	火	①6月4日・11日・18日・25日、7月2日 ※5月24日(金)まで申し込みを受け付けています。 ②10月29日、11月12日・19日・26日、12月3日
	川根体育館	水	①7月31日、8月7日・21日・28日、9月4日 ②10月2日・9日・16日・23日・30日
バレーボール (ビーチボールバレー) 対象／成人 参加料／500円(全5回分)	ローズアリーナ(サブアリーナ)	水	12月4日・11日・18日、平成26年1月8日・15日
	金谷体育センター	金	9月6日・13日・20日・27日、10月4日
	川根体育館	水	平成26年1月8日・15日・22日・29日、2月5日
トランポウォーク 対象／成人 参加料／500円(全5回分)	金谷体育センター(卓球室)	水	10月16日・23日・30日、11月6日・13日
	川根地区センター	水	11月27日、12月4日・11日・18日・25日
出前トランポウォーク教室 対象／成人 参加料／300円(全3回分)	ローズアリーナ(多目的室)	水	平成26年2月12日・19日・26日 ※男子限定の教室です。
	初倉公民館	木	平成26年3月6日・13日・20日