

新年度もスタートしました！  
新しいことはじめてみませんか。



## スイミング教室のご紹介

### ベビー教室

(対象) 8ヶ月～2歳児までのお子様と保護者  
(開催) 土曜日 10:10～10:55  
(参加費) 3,300円/月 (年会費) 1,100円  
(募集人数) 12組  
(その他) スポーツ安全保険加入は任意  
★水遊びを通して、親子のスキンシップを図ることを目的としています。  
水慣れはもちろん、お子様の発育発達を促進します。

### アクアウォーキング

(対象) 大人  
(開催) 火・金曜日(週2回コース) 10:15～11:00  
(参加費) 5,500円/月 (年会費) 1,100円  
(募集人数) 12名  
(その他) スポーツ安全保険加入は任意  
南部町内送迎あり※先着5名

★こんな方におすすめ

- ・運動不足・筋肉の減退が気になる
- ・ちょっとした段差でつまづく
- ・膝や腰に不安のある方など



### おやこ教室Ⅰ・Ⅱ

おやこ教室Ⅰ(対象) 3歳児～年少児とその保護者  
(開催) 土曜日 11:00～11:45  
おやこ教室Ⅱ(対象) 年中児とその保護者  
(開催) 土曜日 13:10～13:55  
(参加費) 各3,300円/月 (年会費) 1,100円  
(募集) おやこⅠ...4組 おやこⅡ...6組  
(その他) スポーツ安全保険加入は任意  
★水遊びを交えながら、親子のスキンシップを図ります。  
泳ぐために必要な準備を行っていきます。

### ジュニアⅠ・Ⅱ

ジュニアⅠ...年長児～小学2年生  
(募集) 月・水曜(16:00～17:00) 各10名  
ジュニアⅡ...小学3年～6年生  
(募集) 月・水曜(17:00～18:00) 各10名  
(参加費) 3,850円 (年会費) 1,100円  
(諸費用) 1,000円  
(その他) スポーツ安全保険800円



記載は全て税込金額です。お申込みは先着順です。※ご入会お手続きの際に記載の合計料金をご準備願います。

「5/10～7/31」色が選べる当クラブオリジナルシャツを期間限定販売します！！



胸にワンポイント♪  
バックプリントのQR  
コードからスポNET  
なんぶのHPにアクセス  
できます！！

今年はロングスリーブ(長袖シャツ)が新登場♪

|         |                |
|---------|----------------|
| Tシャツ    | 2,065円         |
| ポロシャツ   | 2,420円         |
| ノースリーブ  | 1,920円         |
| ロングスリーブ | 2,320円         |
| サイズ     | SS・S・M・L・LL・3L |



お申込み 総合福祉センターしあわせ内(スポNETなんぶ)にて注文受付  
お支払い お申込み時に前払い  
申込期間 2023年5月10日～7月31日  
◎お申し込み後、お渡しまでに2週間程度のお時間をいただきます。  
◎色見本は、しあわせ受付でご確認いただけます。



## 活動報告



2023.4.1  
さくらウォークラリー  
今年各チェックポイントを巡るスタンプラリーを開催しました。桜と名所を楽しめました。

## 2023.3.19 ダンス発表会

2022年度の最後を締めくくるストリートダンス教室とチアダンス教室合同の発表会をキナルなんぶで開催しました。会場は保護者さんをはじめ、多くの観客で賑やかとなり、日頃の成果を発表しました。



## ジュニアチームNEWS

- 南部ベースボールクラブ  
全日本学童軟式野球大会西伯郡予選 優勝 (4月)  
全国スポーツ少年団交流大会西伯郡予選 優勝 (5月)
- 南部ジュニアサッカークラブ  
西伯郡フットサル大会U-10 優勝 (2月)  
西伯郡フットサル大会U-9 準優勝 (2月)  
湘南ゴールドエナジーカップU-11 準優勝 (4月)



## STAFF コラム ENJOY SPORTS ENJOY FITNESS

筋力トレーニングにはどんな効果があるのか？

「筋力トレーニングは健康に良い」というような言葉はよく耳にしますが、具体的にはどう健康に良いのかをご紹介します。

○基礎代謝がアップして太りにくい体に

基礎代謝とは、座っているときや寝ているときなど、何もしていない状態でもエネルギーが消費されることをいいます。筋トレによってこの基礎代謝を上げることで太りにくい体質になり、ダイエット効果も期待できるようになります。

○美しい姿勢をキープできる

筋肉量が低下すると姿勢が悪くなりがちです。筋トレで腹筋や背筋など、体を支える部位を鍛えれば、姿勢悪化の予防や改善効果が得られます。

○有酸素運動の効果上げる

筋トレ（無酸素運動）とは異なり、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は、脂肪燃焼をメインの目的とした運動。この有酸素運動をする前に筋トレをすることで、血行の良い状態で有酸素運動に取り組みやすくなります。その結果、より脂肪燃焼がしやすくなり、有酸素運動の効果もアップします。

運動指導員 仲田 哲夢

次回は「こりとむくみ・冷え性」「睡眠の質を上げる」等をご紹介します。お楽しみに。

## 2022年度コツチャレなんぶ表彰式



「減らそう体重」「増やそう歩数」  
90日間毎日コツコツ！チャレンジ！

2022年度受賞者

(町長表彰)

健康づくりコース 松本 澄子 様  
スペシャルコース 小谷 さやか 様  
グループの部 ショートカット 様

(理事長表彰)

健康づくりコース 西本 育弘 様  
スペシャルコース 岡田 香 様  
グループの部 魁！尾形塾 様

## グラウンドゴルフ倶楽部結果



2023.1.17  
会場 農業者トレセン  
1位 斉鹿 悟登  
2位 青木 教  
3位 安達 益江



2023.3.28  
会場 朝鍋ダムGG場  
1位 竹田 英和  
2位 吉岡 毅  
3位 林原 美鈴



2023.2.21  
会場 南部町民体育館  
1位 青木 教  
2位 藤本 幸子  
3位 仲田 良衛



2022年度年間表彰 おめでとうございます！  
1位 林原 忠利 2位 林原 美鈴 3位 竹田 英和

受賞者の皆様、ご参加いただきました皆様、  
9/14～12/12の3か月間の挑戦！お疲れ様でした。

(ご参加の皆様アンケートより)

○参加したことでの変化について  
「歩数・活動量を意識した」が圧倒的に多く、  
「歩数・活動量が増えた」「運動習慣が増えた」と等々

○チャレンジを続ける上で必要なものについて  
「本人の意思の強さ」「同じチャレンジに取り組む仲間」等々

終了後も継続的、習慣的な運動につながるとよいと感じています。

今年度も「コツチャレなんぶ」を予定しています。ご参加お待ちしております！

## スポnetなんぶ 事務局

【受付】月曜日～土曜日 10:00～19:00 (木曜日休み)

〒683-0351 西伯郡南部町法勝寺 331-1 (南部町総合福祉センターしあわせ内)

電話 0859-66-5400 ホームページ <http://www.suponetnanbu.jp>

FOLLOW US!!  
インスタ やってます!

