



夏も！！
『しあわせ』へGO！！

プールご利用のご案内

(営業時間) 月～土 10:00～21:30

日・祝日 9:30～19:00 (木曜休館日)

(料 金) ●大人 520円 ●小・中学生 310円

●大人と幼児(小学生未満のお子様) 1組で260円

(その他) 幼児(小学生未満)のお子様のご利用は必ず保護者同伴で、同伴者1名につき幼児2名までとします。また小学1年～3年生までは保護者の監視が必要となります。

※教室開催中はコース制限がございます。

※お盆期中は営業時間が異なります。お問合せ下さい。



ロコトレNEO 今年度第2期生募集中

ご自身のカラダをしっかりメンテナンス！姿勢を整え、力強く歩ける足腰をつくります。ストレッチポールやチューブを使つて的確な運動で効果をサポート。運動前後の体力評価、ホームエクササイズ付きです。

(対象) 50歳以上の方

(開催) 9月4日(月)～11月27日(月)の月曜日(1クール全11回コース)

(時間) 14:00～15:30

(料金) 8,800円(税込)/1クール 年会費1,100円

(募集人数) 15名(先着) (会場) 南部町総合福祉センターしあわせ

★筋肉の減退が気になる、ちょっとした段差でつまづく、膝や腰に不安がある等々...なかなか運動に踏み出せない方!! 皆さんと一緒に始めてみませんか?



運動を始めたい方へ まずはカラダを知ることから始めませんか!

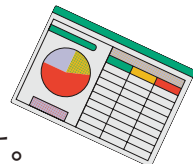
『体組成計』でボディチェックしてみませんか。タンパク質、ミネラル等体成分分析、体脂肪はもちろん筋力・脂肪の部位別バランスがわかります。効率のよい運動や食事にアプローチできます。※妊娠中の方はお控えください。

(料金) 300円(税込)/回

(場所) トレーニングルーム内で測定をします。

所要時間5分程度

※情報をご登録すると次回測定時に比較結果が確認できます。



まずはウォーキングから! 運動習慣をつけたい方におすすめ! 『コツチャレなんぷ』

3ヶ月間歩数を記入しながら、運動習慣を身につけませんか? 頑張った方にはプレゼントを進呈します! 「個人の部」「グループの部(新規参加1名を含む3～5人)」でお申込み可能です。さらに特典として期間中に無料で使えるトレーニングジムチケットや体組成測定券もついてきます!

(対象) 南部町在住または町内企業在勤者で18歳以上の方

(申込) 2023/8/1(火)～8/31(木) (実施) 2023/9/14(木)～12/12(火)の90日間

(募集人数) 先着250名様(参加費) おひとり500円 ※詳細は別途配布のチラシにて!



西伯小へサッカーゴールネット寄贈

練習会場として普段から利用させてもらっている西伯小学校のサッカーゴールネットが古くなっていたので、南部ジュニアサッカークラブから、西伯小学校にゴールネットを寄贈させていただきました。



マスターズクラブの活動のご紹介

南部町のスポーツ振興・普及啓発・強化育成・次世代育成・地域の活性化を目的とするチームです。高校生以上が参加できる活動です。

南部町バウンズボール

バウンズボールは、年齢や性別に関係なくできる鳥取県発祥の生涯スポーツです。

ボールは突き指のしにくい専用ボールを使用し、ルールも簡単です。



【練習】 毎週土13:00~15:00第1・3日10:00~12:00
南部町農業者トレーニングセンター

来年は全国健康福祉祭ねりんピック（60歳以上の大会）が鳥取県で開催となります。一度体験してみませんか？

FAST BREAK (バスケットボール)

20名が在籍し、県西部リーグ等に出場しているバスケットチームです。週に2回、火・金曜日にふるさと交流センターで練習をしています。火曜日は経験者・金曜日は初心者でもOKですので、体験見学等を希望される方はお気軽にお問合せください。



グラウンドゴルフ倶楽部



2023.4.18 南部町民グラウンド
1位 安達 益江
2位 青木 教
3位 林原 美鈴

2023.5.16 朝鍋ダムGG場
1位 藤本 建雄
2位 吉持 幹
3位 竹田 英和



2023.6.20 ささふく水辺公園
1位 岡村 勝美
2位 竹田 英和
3位 吉岡 毅

ジュニアチームNEWS



○南部ベースボールクラブ

西伯郡少年野球学童の部選手権大会 3位（6月）

鳥取県スポーツ少年団交流大会

西部地区大会 3位（6月）

スタッフコラム

ENJOY SPORTS ENJOY FITNESS

前号の続きで「こり・むくみ・冷え性の改善」「睡眠の質を上げる」「ストレス解消」についてのご紹介です。

○こり・むくみ冷え性の改善

筋肉がつくと基礎代謝が高まり、血行が良くなります。そのため、血行不良によって生じるこりやむくみ、冷え性などの改善にも効果が期待できます。

○睡眠の質を上げる

日々、疲労が蓄積される人間の体や脳を休めるためにも、睡眠は必要不可欠。日中に筋トレを行い、体と脳に程良く疲労感を与えておくことで、夜はスムーズに深い眠りにつくことができるようになります。睡眠の質を上げることで免疫力も向上するため、体調不良になりにくい体を作ることにもつながります。

○ストレス解消

筋トレを行うと、脳内から「セロトニン」が分泌されます。このセロトニンには、緊張をゆるめたり、気分をリフレッシュさせたりする効果があるため、筋トレはストレス解消にも効果的とされています。「セロトニン」は「幸せホルモン」とも言われています。

以上、筋力トレーニングには様々な効果が期待できます！ぜひ一緒にトレーニングしませんか？しあわせでお待ちしております！

(運動指導員 仲田 哲夢)

2023年度 賛助会員様 (6月30日現在 敬称略)

(有)会見設備

鳥取西部農業協同組合

NOK(株)鳥取事業場

会見支所・西伯支所

グリーンパーク大山(株)

南部町観光協会

さいはく眼科クリニック

(株)橋尾スポーツ米子支店

JOCA南部

(株)ミトクハーネス

須田産業(株)

美保テクノス(株)

(有)戸田商店

(株)緑水園

鳥取厚生事業団えがお

2023年度 特別賛助会員様 (6月30日現在)



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!



ホームページは
こちらから