

# スポーツ



## ノルディック ウォーキング講習会

生活習慣病予防や体力の向上のために体験してみませんか? 「えべつ市民健康づくりプラン21」の取り組みです。

日時/2月18日(土)10時~11時30分(9時50分までに集合)。集合場所/市民体育館柔剣道室。内容/2本のポールを使って無理なく運動効果を得ることが出来るノルディックウォーキングの基礎を学ぶ。講師/スポーツ振興財団指導員。料金/100円(傷害保険料を含む)。定員/40人。先着/持ち物/上靴、歩きやすい服装、タオル、飲み物など。その他/ポールの無料貸し出しあり。お持ちの方はご持参ください。申込方法/2月7日(火)から電話申込(9時~17時)。主催/野幌地区地域健康づくり推進員会。

申込先・詳細  
野幌地区リーダー 牧田  
☎381・3318

## スポーツ指導者理論・ 実技講習会

日時/3月4日(日)【受付】9時30分~。【講義・実技】10時~12時。

会場/大麻体育館 第3体育室。内容/背骨コンディショニングからだの不調を改善しよう。

## 体育施設の利用案内

市民スポーツの日(個人利用のみの日)	
市民体育館	2/11(土)
大麻体育館	2/11(土)
青年センター	2/12(日)
東野幌体育館	2/18(土)

## 3月分クラブ利用受付

市民体育館	2/21(火) 18:30~
大麻体育館	2/15(水) 9:00~
青年センター	2/17(金) 18:00~
東野幌体育館	2/16(木) 18:30~

## レクリエーション広場

市民体育館 2/8・15・22・29全て水曜日 13:00~15:30  
※ミニバレー、ミニテニスとバウンドテニスの一般開放。体育館使用料は必要。

## 体育館の閉館日

市民体育館 2/6(月)は施設安全点検日のため17:00に閉館。  
大麻体育館 2/20(月)は施設安全点検日のため15:00に閉館。  
青年センター 2/13(月)は施設安全点検日のため17:00に閉館。  
東野幌体育館 2/14(火)は施設安全点検日のため16:00に閉館。

## プールの利用時間

青年センター 3月末日まで12:00~20:00。2/13(月)は施設安全点検日のため16:30まで。

講師/上田 加代子氏。対象/スポーツ指導者・選手・愛好者。定員/50人。無料/持ち物/スタオル・タオル(手ぬぐい程度)の大きさ)・上靴(スリッパ可)。飲み物。申込方法/2月15日(水)~21日(火)に各体育館へ直接申込。

申込先・詳細  
市民体育館 ☎384・5001  
大麻体育館 ☎382・1439  
東野幌体育館 ☎382・5000  
青年センター ☎383・1221

## 夕食後や仕事帰りにも トレーニングを!

朝9時から夜20時30分まで利用できます

最近、運動不足や体脂肪が気になる方、ストレス発散したい方必見。そんなあなたの目的に合わせてトレーニングを指導します。

会場/市民体育館・大麻体育館トレーニング室。料金/3千円。

申込方法/市民体育館で随時受付。

※事前に予約が必要。電話申込も可。

申込先・詳細  
市民体育館 ☎384・5001

## インストラクターの資格 を活かしませんか?

スポーツ振興財団が主催する健康教室・スポーツ教室などで講師として指導していただける方の登録を受け付けています。登録いただいた方の中から、財団で選考を行い、各教室での講師を担当していただきます。

対象/水泳、水中運動、アクアビクス、エアロビクス、ステップエクササイズ、ピラティス、ヨガ、腰痛・骨盤体操などの指導経験のある方。※年齢不問。謝礼/講師を依頼した場合は、財団の支給基準により講師謝礼をお支払いします。登録方法/所定の登録用紙(各体育館で配布)に必要な事項を記入し、市民体育館へ持参してください。随時受付。

登録先・詳細

市内の小中学校の体育施設を次のとおり開放しています。また、利用にあたっての説明会を3月6日(火)18時30分から市民体育館柔剣道室で開催します。

開放対象/定期的なスポーツ・レクリエーション活動を行って、10人以上の江別市民を含み、かつメンバーの8割以上が江別市に在住・在勤の団体・グループ(学校のクラブなどは除く)。開放施設/小中学校の体育館、小学校のグラウンド(グラウンドは10月末日まで)。

市民体育館 ☎384・5001

## 平成24年度学校体育施設 開放事業

詳細  
生涯学習課スポーツ振興係  
☎381・1061

## 屋根の外壁のリフォームしませんか?

おかげさまで  
江別で  
42年

屋根リフォーム工事 外壁ゼオンリフォーム工事

落雪防止屋根・落雪防止融雪屋根・金属サイディングも承っております。

エクステリアのことなら



株式会社 藤原板金

電話・インターネットにて受付中!

江別市江別太686番地10

TEL.011-383-1293

http://www.yoiyane.com

認定補聴器専門店・全国補聴器販売店協会会員

札幌 江別 帯広

## さくら補聴器センター江別店

江別市幸町33-6須藤ビル1階

☎011-383-4133

営業時間/9:30~17:30(土曜日は15:00まで)

定休日/日曜・祝日

http://www.sakura-hochouki.com

