

こでもできます。つねにこまめにからだを動かすことが大切です。

⑨ 楽しく

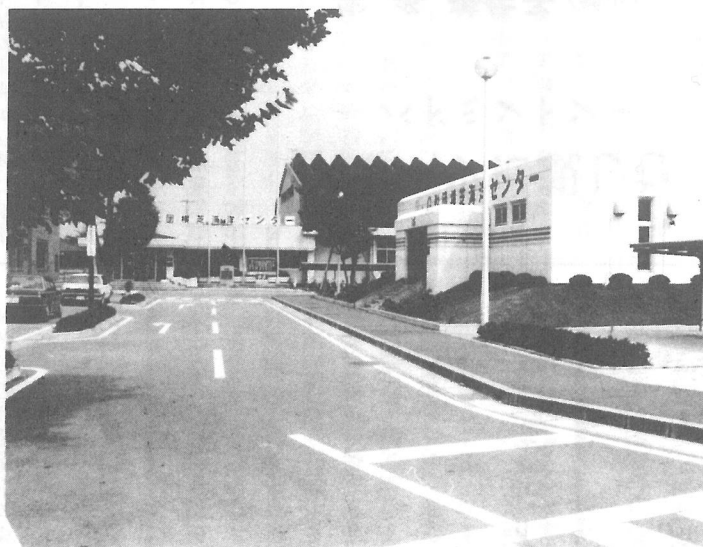
運動は義務的にやれば疲れますし、苦痛ですらあります。とくにチームで行うスポーツは人間関係を円滑にして楽しく行うようにしましょう。

⑩ 単調にならないように

いつも同じことのくり返しでは飽きがあります。散歩やジョギングのコースを毎日変えてみるとか、運動の種類も組み合わせを変えてみるとか、工夫が必要です。



運動広場で(町野球大会)



町の体育の殿堂、海洋センター体育館・プール

横芝町の体育施設

町には町民の皆さんに利用していただくために、次のような体育施設があります。

B & G 海洋センター

● 体育館 (卓球、バドミントン、バレーボール、バスケットボールなど)

● プール (25m プール、幼児プール 各1)

● トレーニングルーム (ウェ

イトトレーニングマシン)

町営テニスコート

● クレイコート2面

運動広場

● 野球場1面

* いずれの施設も使用申込みは海洋センター(☎2-5700)へ

* 休館日は毎週月曜日、祝祭日、年末年始です。

健康体操に参加しませんか

小川孝子(東町)

「ワン、ツウ、スリー、フォー、……」軽快なリズムにのって、びっしりと汗を流している。ここは海洋センターの体育館。毎週水曜日、午前10時から11時半まで、健康づくり・むつき会の運動の様子である。

昨年勤めをやめ、2か月ほどのんびりしていると、ある人から「体操にきませんか」と電話があった。私などのできる体操があるのかなと、一瞬ためらったが――。「年配の人もあるし、平均年齢53歳位よ。いやならやめたっていいんだから」と、気軽なお誘いに、健康のためにと恐る恐る出かけて行った。

なのはな体操、ストレッチ

体操、レクリエーションダンス、童心にかえてゲーム遊び等と、始めは戸惑いを感じたが、町の方がたと知りあうことができ、素晴らしい指導者に恵まれ、多方面にわたって勉強になり、毎回楽しく過ごしている。

今は、子育ての現役から60代までの幅広い年齢層の集団ではあるけれど、11月25日に県文化会館で行われる「健康で明るい県民づくり運動」に参加するため、みんなでダンスのアイデアを出し合い、和気あいあいと練習に励んでいる。

みなさんも運動に出かけてみませんか。

健康づくりと仲間づくりに励む

