

広告

石狩暮らし

市民の“十人十色”な暮らしを、ご紹介します。



①



②



③



④

- ①スポーツ経験のない方にぜひお勧めの「スポーツ吹き矢」。腹式呼吸をベースとし、健康増進はもちろん、級位や昇段試験もあって参加者いわく「励みになります!」
- ②「やさしいストレッチ」のレッスン風景。
- ③「テニス」のレッスン風景。初心者から大会に出場する選手クラスまで対応します。
- ④インストラクターの皆さん。参加者のレベルに合わせて、体を動かすことを楽しんでもらうをモットーに、プログラムを作成します。

記念イベントを開催! 詳しくは19ページをご覧ください!

日時 5/25(日)10:00~16:00
場所 花川北コミセン(花川北3-2)

総合型地域スポーツクラブで 運動を習慣にしよう!

4月というのに、その日は朝から吹雪でした。「誰も来ないかも」——学び交流センターでエアロビクスを指導する石島俊輔さん(26)が心配そうにつぶやきました。しかし、レッスンは予定通り開催。この日参加した女性が元気に言います。「雪が降ってももちろん来ますよ! 音楽に合わせて体を動かすと気分もすっきりしますからね」

隣室では「スポーツ吹き矢」が行われていました。聞こえてくるのは的に刺さる矢の音。まるで弓道場のような静けさです。スポーツ経験のなかった笹木冠さん(74)が「これならできる」と始めたのは半年前のこと。今では自宅でも的を置いて練習するほどで、腕前は1級。「小学生の孫も時々一緒

に楽しんでやっています」

増え続ける医療費を抑える一方、地域に新たな交流の場をつくろうと、10年ほど前から各市町村に設立されている「総合型地域スポーツクラブ」が、いよいよ5/7(水)、石狩市にも誕生します。メニューは前出の2種目のほか、リズム体操やストレッチ、椅子ヨガなど、誰でも気軽に参加できるものばかりです。

運営を担うアクト・スポーツプロジェクトの向田久美さん(53)は「私自身、結婚してからテニスを始めました」という市民の一人。「石狩はスポーツ健康都市宣言を掲げるまち。スポーツを特別なことと考える方もいますけど、ここではごく身近な一つの習慣としてプログラムを提案します。運動習慣のない方にこそ利用してもらいたいですね」

石狩市総合型 地域スポーツクラブ 「アクト」

交流の場、青少年の健全育成の場として市民が自ら運営するクラブ。活力ある地域社会の形成に役立つことを目指し、市もその活動を支援しています。

場所 学び交流センターまたはサン・ビレッジいしかり
費用 ①年会費:一般2,400円、小中学生1,200円 ②登録料:100円 ③レッスン1回につき300円~1,000円

内容 月曜から土曜まで8つの講座(リズム体操、ストレッチ、エアロビクス、椅子ヨガ、ソフットヨガ、スポーツ吹き矢、テニス、子どものための走り方教室など)が開催されています

問合せ (一社)アクト・スポーツプロジェクト ☎62-8162