

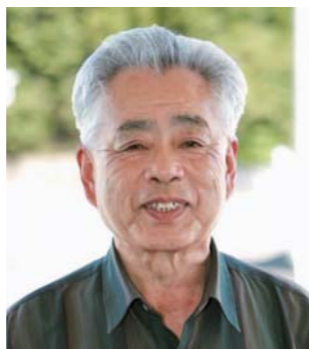
総合型スポーツクラブ一覽

町域	迫町
名称	文化・スポーツクラブはさま
場所	迫体育館内
連絡先	0220(22)2325
主な教室	ヨガ、ゆる体操、レクダンスなど
町域	登米町
名称	とよまスポーツクラブ蔵っこ
場所	登米総合体育館内
連絡先	0220(52)3380
主な教室	社交ダンス、ソフトバレーなど
町域	東和町
名称	東和スポーツクラブあばせ
場所	錦織公民館内
連絡先	0220(44)3371
主な教室	アーチェリー、フィットネスなど
町域	中田町
名称	なかだスポーツクラブパティオ
場所	中田B & G海洋センター内
連絡先	0220(34)4910
主な教室	ピラティス、ピンポンなど
町域	豊里町
名称	とよさとマイ・タウンクラブ
場所	豊里運動公園内
連絡先	0225(76)5181
主な教室	かんたんエアロ、よさこいなど
町域	米山町
名称	よねやまスポーツクラブ
場所	米山体育館内
連絡先	0220(23)9881
主な教室	ヨガ、社交ダンスなど
町域	石越町
名称	いしこし ENJOY クラブ
場所	石越体育センター内
連絡先	0228(34)4021
主な教室	バランスボール、ヨガなど
町域	南方町
名称	スポーツクラブみなみかた
場所	南方中央運動広場内
連絡先	0220(58)5383
主な教室	エアロピクス、パークゴルフなど
町域	津山町
名称	つやまモクモクスポーツクラブ
場所	津山林業総合センター内
連絡先	0225(68)2150
主な教室	ヨガ、フラダンスなど

*メニューや費用など、詳しくは各スポーツクラブへご確認ください

Interview

管理者に聴く



総合型は地域スポーツの窓口

石越 ENJOY クラブ
理事長 金 輝彦 さん(82)
石越町長根

石越 ENJOY クラブは、2002年に当時郡内で一番早く設立した総合型地域スポーツクラブです。私は、設立当時から、運営に関わってきました。

当クラブでは、市内総合型地域スポーツクラブ(以下、市内クラブ)で数少ないバランスボール教室を開催しています。気軽に体を動かしたい人には、ニュースポーツがおすすめです。これまで、スポーツチャンバラやトランポリンなどに取り組んでいます。

18年には、高森公園にパークゴルフ場が新設される予定です。パークゴルフは、3世代で楽しめるスポーツ。若い年代にも楽しんでもらえると思います。

40、50代の市内クラブの利用率はあまり高くありません。自分の経験上、この年代は職場では中心的な役割を求められ、子育てなど公私共に忙しいです。このような人たちが、気軽に取り組めるメニューを考えたいと思っています。時間を取らばいい人が多いと思うので、時間設定も考慮していく必要がありますね。

利用者の声から、新たなメニューに取り組みたいと考えています。過去には、太極拳教室の要望があり、それがメニューとして定着しました。皆さんからの多くの意見をお待ちしています。

総合型地域スポーツクラブは「地域スポーツの窓口」。気軽に足を運んでください。

Interview

利用者に聴く



子どもから大人まで
楽しめるレクダンス

市レクリエーションダンス
連絡協議会
会長 高橋正子 さん(82)
迫町鉄砲丁

レクリエーションダンス(以下、レクダンス)は、大学時代ダンスを専攻したことがきっかけで、現在まで続けています。

体育教師をしており、定年退職後はのんびりと過ごそうと思いましたが、編み物教室に通っていました。そこでレクダンスを紹介したところ好評で、現在では市内に19のサークルが出来ました。

レクダンスは、いろいろなジャンルの踊りがあり、耳慣れた曲で、子どもから高齢者まで楽しめます。障がい者のリハビリとして、座ったまま踊れるダンスもあります。健康づくり、仲間づくりとして、ぜひ若い年代にも参加してほしいですね。



無理なく長くが健康の秘訣 総合型クラブ利用も効果的

「一人で黙々とやりたい」「みんなとにぎやかに楽しみたい」
取り組みは人それぞれ。自分に合ったカタチを見つけよう

ウォーキングと総合型クラブがお勧め

適度な運動は、筋力維持やダイエットなどになります。健康な体を維持するためには欠かせません。しかし、忙しさから時間が取れない人も多く、何とか時間を確保しても、激しい運動では続かない可能性があります。

お勧めはウォーキング。健康を維持するには、8千歩程度歩き、その中で早歩きを20分取り入れることが、適度な運動の目安と言われています。スマホなどを使えば、歩数や消費カロリーの表示され記録が取れます。どの程度運動をしているかが見え、目標を立てやすくなります。

「二人ではなかなか続かない」「歩く以外で何かしたい」という人にお勧めなのが、総合型地域スポーツクラブ。ウォーキングより効果があるノルディックウォーキング、ヨガ、レクリエーションダンスやフィットネスなど、さまざまなメニューがあり、それぞれ特徴的な活動をしています。お住まいの町域だけではなく、やりたいメニューがあるクラブを選ぶのも賢い利用法です。

