

春です！体を動かそう！

猪名川町 スポーツセンター



岩井 亜希子

いながわ 特派員報告



中道 かおり



バランスボール

▶ 松本先生

今月から
卓球が登場！

登録者はトレーニングルームの利用と一緒に、リフレッシュプログラムにも自由に参加することができます。毎週参加するもよし、1回だけ参加するもよし、いろんなプログラムがありますので、興味があるものに気軽に参加してみてくださいね。
詳しいリフレッシュプログラムはコチラ→

リフレッシュプログラム

松本先生（パンチシェイプ）

体をねじったり足を上げたりするので、ウエストシェイプやヒップアップの効果があります。初めての方もできる範囲でOK！1時間で250〜300kcalほど消費できますよ。声を出せばさらに消費アップ！女性の方は美bodyのために、男性の方もストレス発散にぜひご参加ください！

浜田さん（60代）

4〜5年ほど、ほぼ毎週通っています。「楽しそう、これならできそうかな」と思っ始めました。体力もつき、体のバランスがよくなり、いろいろな生もいろいろ優しく教えてくださるし、とっても楽しいです！

いよいよ春本番!! 冬の間体がなまってしまった人、春から何か新しいことを始めたいと思っている人、ぜひ体を動かしてみませんか？

今回はスポーツセンターのトレーニングルームとリフレッシュプログラムの様子を、利用者の声とともにご紹介します！

【問合せ】スポーツセンター（☎ 768 - 2277）



まずは登録しよう！

トレーニングルームを利用するには登録が必要です。用紙に記入し、利用についての説明を聞いて、利用登録証を発行してもらえば登録完了！高校生以上ならどなたでも気軽に登録することができます。

希望者には体成分測定や体力測定もしてくれるので、最初に測っておくと、成果が分かりやすくていいですね！



田中さん（左）、山本さん（右）
ダイエット目的です。ひとりじゃ重い腰があがらないのでお友達と通い始めました！おしゃべりしながら有酸素運動をすると楽しく続けられますね。



様々なマシンを使ってトレーニングができます。マシンの多くは昨年8月に入れ替わったばかりの最新式！専門のインストラクターさんが常駐しているので、マシンの使い方はもちろん、目的に応じた利用方法など、気軽に教えてもらうことができます。

トレーニングルーム

山田さんご夫婦（40代）



今日ではテニスコートを予約して、ウォーミングアップでバイクを回しています。ここは利用料がとても安く通いやすいですね。

沖さん（70代）

マシンが新しくなってウエイト数が増え、分るので、どれくらい負荷がかかっているのかが分かりやすくなりました。習熟度が上がるのが楽しいです。リフレッシュプログラムにも15年ほど通っています。バランスポールのプログラムは私のお気に入りです。



気軽にご利用を！

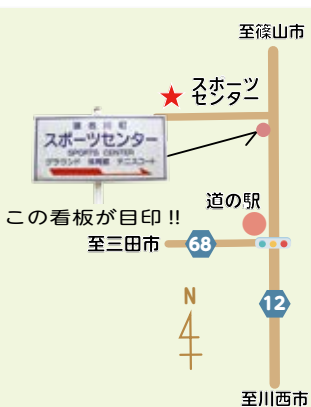
充実のリフレッシュプログラムはトレーニングの合間や、習い事感覚で毎週参加してくださる方がたくさんいらっしゃいます。いつまでも健康に過ごすためには、筋力の維持が大切だと言われています。しかし、年齢と共に筋肉はどうしても減ってしまいますから、適度に体を動かすことによって、筋肉量を保つことが大切です。

体育館やテニスコートも手軽な料金で利用できますので、気軽にスポーツを楽しむことができます。そんなところも、猪名川町スポーツセンターならではの魅力だと思います。

筋力維持やシェイプアップなど、目的に応じたご相談もしていただけますので、皆さん気軽に利用してくださいね。



猪名川町
スポーツセンター
所長 内田 利晃さん



休館日・開館時間

毎週月曜日（祝日の場合は、翌日以降の平日）
午前9時〜午後9時（日・祝は午後6時まで）

利用登録の受付

開館日の午前10時〜午後7時（日・祝は午後4時まで）

※要本人確認書類

利用料金

200円（高校生は半額）、高齢者（75歳以上）・障がい者（障害者手帳または療育手帳持参）は半額助成あり（月4回まで）

〜編集後記〜

今回の取材を機に、私も登録して通い始めました。目的はもちろんシェイプアップ！通う度に体を動かす気持ちよさを実感しています。ストレス解消にもなっていることづくめ。皆さんもぜひ気持ちのよい汗を流してみませんか？（中道）

町のよいところを知りたい！そして伝えたい！！と思い、応募したいいながわ特派員。まだまだお伝えしたいことはありますが、今月で次の方へバトンタッチします！町の皆さまの記憶に残る情報をお伝えできていたら幸いです。2年間、快くお話を聞かせていただいた方々、記事を読んでくださった方々、どうもありがとうございました！（岩井）

地図を片手にまちの見どころ発見！



◀ 3月12日、つつじが丘小学校区まちづくり協議会主催の「第1回いながわ里山ロゲイニング in つつじが丘」が開催されました。

春の訪れを感じる暖かい気候のなか、町内外から61組175人の参加者が集まり、地図やコンパスを頼りにポイントを巡って獲得した点数の多さを競いました。各ポイントは地域の自然や歴史にまつわるもの、当日限定のスイーツを提供するお店や地元のいちご農園など盛り沢山。参加者は、チームで協力してポイントを巡り、猪名川町の魅力を存分に楽しんでいました。

お抹茶、おいしくいただきました！



▲ 3月3日、六瀬幼稚園で「ひなまつり親子お茶会」がありました。これは町茶道協会の協力により実現したもので、園児たちは和菓子のあと、本物の陶器のお茶碗でお抹茶をいただきました。園児たちは、「苦い！」「お菓子和食べたらいいかった！」「おかわり！」などと、様々な表情で感想を教えてくださいました。文化協会の仁木晶子会長は、「幼稚園の子どもたちとお茶会は初めての経験。子どもなりにきちんとした雰囲気を感じ、お行儀よくできました。日本の伝統文化に触れるお手伝いができて良かったです」と話しました。



でっかいマスを釣り上げよう！！



▲ 3月11日、北田原マス釣り場で「平成29年猪名川マス釣り大会」が開催されました。大会では、自分が一番大きなマスを釣り上げようと闘争心を燃やす一方で、網を持って周囲の人の釣りを手伝うような場面も見られました。

なごやかな雰囲気の中、30人の参加者はマスを相手に真剣勝負を楽しみました。

おいしいな、いながわ産



◀ 3月17日、町の農業のこれからを考え今まで以上に魅力を発信するため、農産物総合プロデュース事業 企画研修会「未来の農業者に求められるもの」を社会福祉会館で開催しました。約50人の参加者は町内外の食の専門家が熱い想いを語るパネルディスカッションや講演に聞き入り、町内飲食店が発売を予定している猪名川町産の野菜を活かした新メニューの試食を楽しみました。

参加者は「もっと猪名川町の農産物を知ってほしい」「これから農業を本格的に始めたいので参考になった」とそれぞれに意気込みを語りました。

カップル3組成立！オシャレに決めて出逢いのディナーパーティー



▲ 3月17日、今年度3回目となる縁結びイベント「春恋ディナーパーティー in TORITON」をレストラントリトンで開催しました。町内外から集まった男女各12人（平均年齢29歳）は、一緒にパンを作ったり食事をしたりと素敵な時間を過ごし、パーティーの終わりには、めでたく3組のカップルが誕生しました！

カップルになった参加者は「行政でこうした取り組みをしてくれるのは安心感があり嬉しい。婚活は初めての参加だったけど、とても楽しいひとときを過ごせました」と話しました。

ふおとにゅ〜す

今年も華やかに皆さんをお出迎え！



◀ 3月中旬。静思館では、3月29～4月2日まで開催の「静思館おひなまつり」準備中です。

国登録有形文化財に指定されている和風建築物には、たくさんのひな人形たちが所狭しと並べられています。

静思館の表門の前では、美しい桜も見られますので、数々のひな人形と併せて、猪名川町の春の風物詩をお楽しみください。

※ 琴の演奏や呈茶の実施日など、詳細は広報いながわ3月号に掲載

1年間の活動成果です！

▼ 3月5日、中央公民館で「第15回公民館フェスタ」を開催しました。これは、公民館登録グループが1年間の活動成果を発表する場で、各グループはこの日のために練習や制作に励んできました。

写真や絵画、陶芸や手芸作品などが展示され、体験コーナーでは手芸を楽しむ姿も見られました。ステージではコーラスや楽器の演奏、ダンスなどが披露され、会場を埋め尽くしたお客さんから盛大な拍手が送られました。

