



茶話 コーナー

健康でいるためには、運動に加えて、日常の「食事」を意識することがとても大切です。

長野県が平均寿命日本一(平成22年調査)でいることの理由の一つに、野菜の摂取量が全国平均に比べて多いことが挙げられています。平成24年に行われた「国民健康・栄養調査」では、長野県は男女ともに野菜の摂取量が日本一となっています(20歳以上、平均値)。これってすごいことですね!!

長生き、そしていつまでも健康でいるためにも、これからも野菜の量を意識した食事を心がけたいですね。もう一つの大切な運動について、スポネット常念では誰でも気軽に簡単にできる運動を通年で用意していますので、楽しい健康づくりを地域の人々と一緒にどうですか。

平成29年度もスポネット常念では、いつも楽しんでいただいている通年教室はもちろん、安曇野市から委託を受けた「安曇野ファミリースポーツカフェ」の趣旨をもとに企画した楽しいイベントを予定しています。日ごろ運動をしていない方でも、年配の方でも、皆が楽しく参加できるような種目を予定していますので、是非参加してみてください。スタッフ一同お待ちしております。

スポネット常念の通年教室

ソフトバレー ファミリーフレッシュ	だれでも	第1・3・5日曜日	17:00~19:00
ホライゾンバレーボール	中学生以上だれでも	毎週木曜日	20:00~21:30
愛・ビクス(エアロビクス・スロービクス)	だれでも	毎週金曜日 毎夕木曜日	13:30~15:00 19:30~21:00
安曇野ミニバスケット	小学生	毎週火・木曜日	18:00~19:30
夜バスケット	中学生以上だれでも	毎週土曜日	18:00~20:00
スポネット子ども体操教室	小学校低学年	毎月2回 月・木曜日	16:00~17:30
常念フットサル教室	小学校3年生から6年生	毎週木曜日	19:00~21:30
地域交流ワンバウンドふらば〜るバレー	だれでも	毎週土曜日(豊科) 毎週水曜日2回(堀金)	19:30~21:30 19:30~21:30
リラックスヨガ教室	高校生以上	水曜日(月4回)	19:00~20:30
スポーツ健康吹矢教室	20歳以上だれでも	毎週水曜日	9:30~11:30
		月2回木曜日	19:00~21:00
ジュニア友遊教室	中学生	毎週火・水・金曜日	16:30~19:30

申し込みは事務局まで。平成29年度会費は下記のとおりです

【前期分(4月から9月)1,500円、後期分(10月から3月)1,500円】

保険料 ● 子供(中学生以下) 800円 ● 大人1,850円 ● 大人(65歳以上) 1,200円



スポネット常念の通年教室は、いつでも申し込みOK! 詳しくは下記まで!!

〒399-8211 長野県安曇野市堀金烏川 2662 番地(堀金総合体育館内)

安曇野総合型地域スポーツクラブ スポネット常念事務局
TEL・FAX 0263-72-6340 <http://suponet-jonen.r-cms.jp/>



安曇野総合型地域スポーツクラブ



みんなでつくる地域のクラブ!!

スポネット常念通信

Vol.16



安曇野ファミリースポーツカフェ 実践ウォーキング教室講座開催



平成28年9月25日(日)、毎年恒例のスポネット常念最大のイベントのひとつである「実践ウォーキング教室」が大町市で開催されました。今年は天候にも恵まれ総勢38名の参加を得て、大町市八王子(五社)神社をスタートして国宝仁科神明宮、大町市山岳博物館を経由して大町市運動公園までの14.6kmとスタート場所を国宝仁科神明宮にした同じコースを歩く11.2kmの2種類のコースを選んでいただき歩きました。途中でストレッチ体操などを入れながら、大町市山岳博物館前の大町公園では芝生の上で昼食を食べました。今年のコースは少し長めで、後半は顔に疲れが見える方もいましたが、最後は集合写真のように晴れやかな笑顔で締めくくることができました。参加者の皆さんお疲れさまでした。

○ 動かせ心、つなげ人、地域の輪になるスポーツクラブ ○



第11回新春さわやか元旦マラソン開催

1月1日(日)毎年恒例の元旦マラソンを開催しました。県内各地、東京からの参加もあり、快晴の安曇野の空のもと185名の参加者で走り初めができました。昨年11月に『世界かんがい施設遺産』に登録された拾ヶ堰沿いを、5km、3km、2kmのコースに設定して、参加者それぞれの体力、体調にあわせて走っていただきました。

数年ほど、天候に恵まれずにいましたが絶好のマラソン日和となり、常念岳をバックに最高のロケーションで参加者の皆さんも気持ち良く汗を流していただけたと思います。



安曇野ファミリースポーツカフェ ファミリースポーツレストラン開店

1月22日(日)、「安曇野ファミリースポーツカフェ」プログラムの一つとしてファミリースポーツレストランを開店しました。お馴染みの囲碁ボール、ターゲットソフトボール、ビンボーリング、わなげ9&Q、新メニューの『とれミントン』の5つのメニューを楽しんでいただきました。新メニューの『とれミントン』ですが、長野県出身の銅メダリスト奥原選手にちなんで、バドミントンのコート、ラケット、シャトルを使い虫捕り網でシャトルをキャッチするメニューです。

決められた円の中でシャトルをキャッチできれば高得点になるので、シャトルを正確に優しく打つのがコツです。楽しいメニューを用意してお待ちしておりますので、またのご来店よろしくお願いします。



教室紹介

スポーツ健康吹矢教室

吹矢腹式呼吸法で、集中力・精神力のアップ！
継続することで健康効果が得られる教室です。
手軽にゲーム感覚で楽しめて仲間との交流も深められます。昼の部は約40名ほどですが、夜の部(月2回木曜日19:00～21:00)は5名ほどです。入会者を募集しています。是非参加してみてください！たっぷり練習ができますよ。

代表 中村一旺



ソフトバレー ファミリーフレッシュ

ソフトバレーファミリーフレッシュは、親子でソフトバレーを楽しむ教室です。
ソフトバレーはバレーボールより大きくて柔らかいボールを使って1チーム4名(ファミリーは大人2名子供2名)がコートの中に入って試合をします。はじめての方もボールを使って親子で楽しんでいます。日曜日の夕方、親子で体を動かしながらソフトバレーを楽しんでみてはいかがでしょうか。

代表 中野三七人



ワンバウンドふらば～るバレー

ワンバウンドふらば～るバレーはボールが大きいので、取りやすく、打ちやすい、老若男女どなたにでもオススメのスポーツです。変形したボールなので、バウンドした後どこに跳ねるのかわからず、そこがまた楽しいところです。
子育て中の方も、子供さんを連れてきて遊ばせながらできるので、是非、気軽に体験に来てみてください。

代表 猿田健介

