おすすめ事業・教室一覧

NPO法人さんぽくスポーツ協会では、この冬も様々な事業・教室を企画しています。お友達や家族、職場の仲間などと一緒に、ぜひご参加ください！

	事業名	対象	開催日	活動時間	参加費	会場
通年教室	笑って笑って健康教室	フリー	第1・3水曜日	14:00～15:00	会員　300円 非会員　400円	山北総合体育館
	健康太極拳	フリー	第2・4金曜日	14:00～15:30	会員　400円 非会員　500円	ゆり花会館
	3B体操教室	フリー	第2・4木曜日	19:00～20:30	会員　400円 非会員　500円	山北総合体育館
	貯筋運動教室	一般	第2・4金曜日	10:00～11:30	会員　400円 非会員　500円	山北総合体育館
	トレーニングマシン使用講習会	高校生以上	毎月第3火曜日	14:00～15:00 19:00～20:00	高校生　無料 一般　200円	山北総合体育館
	ノルディックウォーク	フリー	毎週火曜日	10:00～11:00	会員　300円 非会員　400円	山北総合体育館
健康	大人のスキー・スノボツアー	一般	1月24日（日）	8:00～16:00	会員　3,500円 非会員 4,000円 リフト代込	湯殿山スキー場 （山形県鶴岡市）
子ども	子どもスキースクール	小学 3～6年生	2月6日（土）	8:00～16:00	4,000円 リフト・昼食代込	湯殿山スキー場 （山形県鶴岡市）
	あそびの森	小学 1～6年生	2月27日（土）	9:00～12:00	未定	さんぽく会館ほか

お問い合わせは事務局まで！

新型コロナウイルス感染拡大状況によっては開催を**延期又は中止**する場合がありますのでご了承ください。

12月9日（水）健康宣言！

“村上地域健康づくり県民運動ヘルスプロモーションプロジェクト”について、新潟県村上保健所の方から説明を受ける打ち合わせ会を行いました。
本協会会長と職員で、健康宣言を行いました！

写真左上から…
大　滝：規則正しい生活（早寝早起き）
板　垣：いっぱい歩く（1日1万歩）
藤　井：１日１万歩
本　間：トレーニングマシン・走路を週３回以上利用する
五十嵐：適度に体を動かす
菅　原：週２回の休肝日
志　賀：適度な飲酒

“アフターコロナ”を素敵に迎えましょう♪

＊ ことちゃん日記 ＊

私の2021年の目標は、ズバリ！！
“１日１万歩動く”です！
今年は丑年、牛のように寝てばかりいないで頑張って運動を継続していきたいと思います…（笑）
ギュウギュウ（３密）を避けながら、距離を取りスポーツを楽しみましょう！

お問い合わせ先はこちら！

悠遊さんぽく
NPO法人 さんぽくスポーツ協会

住　所：〒959-3907
村上市府屋177-1（山北総合体育館内）
ＴＥＬ：**0254-77-2828**
ＦＡＸ：**0254-77-3996**
ＭＡＩＬ：sanpoku.sports@purple.plala.or.jp

●掲載した事業内容等は予告無く変更する場合がありますのでご了承ください。　●このたよりは令和3年1月に作成しました。

NPO法人 さんぽくスポーツ協会 だより

発行日 令和3年1月15日　Vol.24

2021年は丑年！

Happy new year!

山北総合体育館でスポーツを楽しみましょう♪

コロナ禍にあっても運動で健康に！

会長
五十嵐　一清

新年、明けましておめでとうございます。
ココロとカラダの健康に欠かせないのが運動。コロナ禍であっても、皆さまが生活の中に運動をとり入れながら、本年も日々健康に暮らせるようご祈念申し上げます。
さて、新型コロナウィルス感染症に振り回された２０２０年。「３つの密」の回避、「新しい生活様式」の実践、感染リスクが高まる「５つの場面」への注意など、次々とメッセージが流れてきました。
本協会でも、感染予防を講じながら、教室や事業をできるものから少しずつ再開。山北総合体育館などの利用者も含めて少しずつ戻ってきましたが、今後の感染状況が気になるところです。先が見通せない中ではありますが、本年も本協会活動への変わらぬご支援をお願い申し上げます。

山北地区スポーツ・健康等の関するアンケートにご協力を！

平成２６年３月２０日「さんぽくスポーツ協会」設立。
平成２８年度からは、村上市山北地区体育施設の管理・運営（指定管理）を開始。
平成２９年４月３日ＮＰＯ法人格取得。以降、連携事業や公益事業への取組みも増加。
協会設立からまもなく８年。山北地区住民の健康や体力づくりへの意識に変化はあるのでしょうか。協会及び協会事業などの認知度や評価、また、今後協会に取り組んでほしい事業等は何なのでしょうか。
今回の調査を通じて、山北地区における協会の現時点における立ち位置や今後の目指す方向などを見出すための資料とさせていただきます。
別紙アンケートの記入、提出にご協力をお願いします。

【提出期限：１月３１日（日）】

山北地区の青少年の活躍を紹介します！

板垣 瑠夏（るか）さん 全国高等学校バスケットボール選手権大会出場おめでとう！！

朴平集落在住で、現在羽黒高等学校1年生の板垣瑠夏さん。
「第31回山形県高等学校バスケットボール選手権大会」では、チームの一員として出場し見事**優勝**！12月に東京都で行われた「第73回全国高等学校バスケットボール選手権大会」に出場しました！２回戦でつくば秀英高等学校（茨城県）に敗退したものの、最後までチームのためにベストを尽くしました。
板垣さんの身長は189㎝。小学生の頃は山北地区ミニバスケットボールスポーツ少年団、中学は山北中学校男子バスケットボール部で日々練習に励んできました。今後の目標は、「**レギュラーになって点数をたくさん取りチームに貢献したい！**」と微笑みながら話していました。
山北地区の生徒の輝かしい活躍は明るいニュースでした。今後の益々の活躍を期待しています。

板垣　瑠夏 さん（16）

開催日	大会名	会場	結果
令和2年10月31日（土）・11月1日（日）	第31回山形県高等学校バスケットボール選手権大会	山形市総合スポーツセンター	優勝
令和2年12月23日（水）～29日（火）	第73回全国高等学校バスケットボール選手権大会	①東京体育館 ②武蔵野の森総合スポーツプラザ	2回戦敗退

寒～い冬も、様々な事業・教室等を開催しています！

ノルディックウォーク

しっかり腕を振ってウォーク♪

山北総合体育館で開催。地区内から毎回10名前後の方が参加。毎週元気にノルディックウォークを楽しんでいます。参加し始めて約2年の大滝康子さん（北中）は「楽しく運動しようという気になれる、今後も続けたい」と笑顔で話していました。
天候に左右されない室内で、ポールを使って効果的に歩きませんか？

と　き：毎週火曜日　10：00～11：00
ところ：山北総合体育館
対　象：一般
参加費：会　員 300円　非会員 400円
申込み：随時受け付けております

社会体育団体紹介　３Ｂ体操 笑々（わらわら）

会員数**29名**。平均年齢**70代**。人生の最後まで「自分のことが自分でできる生活」を目指して、筋トレ・脳トレ、笑いありで毎回20名前後の参加者で楽しくやっています。**シルバー世代の元気な団体**です。
3B体操で元気な身体づくりをやってみようかな？と思う方は、体験にぜひおいでください。

3B体操とは…？
3つの“B”（ボール、ベル、ベルター）の手具を使用し、音楽に合わせ無理なく楽しみながらできる健康体操です！

＊活動について＊
●と　き　毎週月曜日 13:30～14:30
　　※祝日・年末年始は除く
●ところ　山北総合体育館
●会　費　月額 1,500円（講師料等）

お問い合わせ：山北総合体育館（TEL 77-2828）又は、
3B体操笑々代表　本間　まき子（TEL 77-2712）

たのしい～♪

ＹＯＵ（ユー）は何しに体育館へ？！

教えて！突撃インタビュー！

山北総合体育館を利用する理由は健康維持・ダイエットのため、楽しむため、スポーツが大好きだから、など…人によって様々ですよね。
山北地区でスポーツをする方に広報部長（？）の板垣が突撃インタビューしちゃおう♪という企画です！ねほりはほり聞きますヨ～♪
※今回は特別企画で、某テレビ番組のタイトルをちょこっとパクッてみました（笑）

No.５　バズッキ・マルコ さん（51）

集　落：**府屋（出身国：イタリア）**
趣　味：**散歩、写真を撮る、山登り**
好きな食べ物：**麺類**（ラーメン、パスタなど）
好きなスポーツ：**ミニテニス**

①あなたの健康法を教えてください！
とにかく動く！仲間とみんなで笑うことがとても楽しいし気持ちいいです！
②休日の過ごし方は？
映画鑑賞！ジブリ作品の“紅の豚”が1番好きです。料理も好きで得意料理はパスタ。機械で麺から作ります！
③ストレス発散法は？
音楽を聴くことと、バードウォッチングしながら散歩！
④あなたにとって「スポーツ」とは？
体と健康のため！これからも楽しみながら続けたいデス！

No.６　ヌジャール・ファイサル さん（37）

集　落：**小俣（出身国：アルジェリア）**
趣　味：**映画を作る**
好きな食べ物：**クスクス**（小麦粉とお米の中間のようなもの）
好きなスポーツ：**ボクシング**（5年前から）

①あなたの健康法を教えてください！
週1回約13kmジョギング！妻と走るのが楽しい！
日本ならではのスポーツ、柔道を山北総合体育館で習うことができてうれしいし、楽しみになっている。
②休日の過ごし方は？
ドローンで景色など写真を撮ること。
③ストレス発散法は？
1時間半くらい歩くこと！
④あなたにとって「スポーツ」とは？
年をとることが怖くない！自信になる！
ずっと続けていきたい！

※写真を撮るときだけ、マスクを外していただきました…！