



# 文スポだより

～だれもが「する」「みる」「まなぶ」「ささえる」スポーツやしお～

<NO.3>  
編集・発行  
市民活力推進部  
スポーツ振興課  
048(996)5126

**Now!!**

## 八潮市ゆかりのアスリートパネル展

八潮市にゆかりのあるアスリートや競技関係者をみなさまに広く知ってもらふことで、八潮市のスポーツ推進につなげるため、下記の日程でアスリートのパネル展を実施します。

当日は東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会に関するPRも行う予定ですので、市役所にお越しの際には是非お立ち寄り下さい。

**開催期間：**令和元年8月26日（月）～9月6日（金）  
**場 所：**市役所庁舎 1階ロビー

### <掲載予定アスリート>

Jリーグで活躍しているサッカー選手やWリーグで活躍している女子バスケットボール選手など、国内・世界で活躍しているトップアスリートを予定しております。

一緒にやってみませんか？



<気軽に楽しめるスポーツの普及活動>

スポーツ推進委員は、市のスポーツ推進を図るため、市が行うスポーツに関する行事や事業への協力、住民の求めに応じたスポーツの実技の指導などを担当していただく非常勤特別職です。ぜひ市民と行政をつなぐスポーツコーディネーターとして活躍してみませんか？

**スポーツが好きな方、スポーツ推進委員をやってみませんか？**

日時	9月1日(日)午前9時～正午 ※雨天時は内容を一部変更。
場所	エイトアリーナ、鶴ヶ曽根運動広場など
内容	舞踊歌謡、フォークダンス、ソフトバレーボール、グラウンド・ゴルフ、ローンボウルズ、ウォークラリーなど
持ち物	室内用運動靴
費用	無料
問合せ	レクリエーション協会事務局 (文化スポーツセンター内) ☎9966-15126

**9月に八潮市民レクリエーション大会が行われます！**

### スポーツ振興課からのお知らせ

＜エイトアリーナの休館について＞  
令和元年10月から空調設備工事のため平日の利用を停止します。終了時期は分かり次第お知らせします。ご理解ご協力をよろしくお願いします。

### ＜8月のトレーニング室予定＞

#### 休室日

15日(木) メンテナンス日

24日(土) 選挙準備

25日(日) 埼玉県知事選挙

#### 講習日

20日(火) 18時半～20時半

23日(金) 9時半～11時半

※講習中は講習優先とし、機器の使用等をご遠慮いただく場合がございます。ご理解ご協力をよろしくお願いします。

### 日常生活でちょっと筋力

普段利用している階段も、少し工夫すれば太ももやお尻の筋肉のトレーニング効果が見込め、プロポーションや体力の向上、代謝の向上が期待できます。

#### ＜階段1段飛ばし＞



- ・足裏全体で接地し、地面をしっかり押し込みます。意識するのは前脚です！！
- ☆バランスを取るのが難しい場合は手すりを使いましょう。