



矢大臣山整備の様子

湯沢地区の有志の皆さんの協力による矢大臣山の山頂整備が6月23日に行われました。

この活動は、小野町最高峰である「矢大臣山」を整備し、町内外から訪れる登山者の皆さんに、気持ちよく登山を楽しんでもらおうと行われる活動であり、今年で11年目になります。

当日早朝から作業された皆さんに紙上より厚くお礼申し上げます。

健康づくり教室を開催

第一回健康づくり教室が7月25日に海洋センタートレーニングルームで開催されました。健康づくり、体力向上を目的とし、専門のインストラクターを講師にお招きして、ストレッチを中心とした有酸素運動を行いました。健康づくり教室は、全6回を予定しており、次回開催は、8月29日です。まだ人数に若干の余裕がありますので、参加希望の方は、町民体育館までお問い合わせください。

また、町民体育館では、新たに運動器具を導入し、個人でも気軽に利用できる環境を整えております。ぜひ多くの町民の皆さんにお使いいただければと思います。

町民体育館 ☎72-2518



健康づくり教室の様子

町民体育館 運動器具一覧



トレッドミル 1台



アップライトバイク 2台



スクワットバーベルセット 1台



エリプティカル 1台



体組成計 1台

■使用について

使用時間 9時から21時30分まで

(最終受付 20時30分)

使用料 高校生以上 1回 200円

■注意点

- ① トレーニングはその日の体調を考慮して、無理なく行ってください。
- ② 運動器具を独占しないようにお願いします。(混雑時には上限20分) 譲り合ってご利用ください。