

スポレク部

生涯スポーツで体力維持と心身豊かな健康づくり

運動習慣の向上と健康づくりの推進

- ◎ 地域住民の健康増進と交流の機会としての生涯スポーツ活動の推進
- ◎ 誰もが楽しめる生涯スポーツの場の提供
- ◎ 運動に親しむ習慣作り、健康づくりの推進

地域住民のための健康づくり推進活動

楽しみながら出来る生涯スポーツを推進します。

- ◎レクリエーション大会開催
 - 4コート
 - ユニカール
 - 輪投げ
 - シャッフルボード
- ◎グラウンドゴルフ大会開催

体力維持増進活動

体力・筋力アップの取り組みにより健康づくりを推進します。

食生活改善活動

食生活を見直し生活習慣病の予防を推進します。

レクリエーション大会



4コート



ユニカール



グラウンドゴルフ大会



健康運動教室



ふれあいサロンへの食生活指導