



# ホワイム

1月の休館日 1～4・6・20・27日

開館時間 9:00～21:30

問合せ ☎72-1114

- スポーツカレンダー (1月) -

■ 体育協会陸上部 ニューイヤー駅伝  
5日(日) 9:30～ 武豊緑地グラウンド



## 学校開放について

近年、学校体育施設の利用団体が、大変増加しています。

施設を利用するにあたり、以下のことにご注意ください。

- ・ 指定駐車場以外の使用禁止
- ・ 使用後のモップがけ、清掃の徹底
- ・ ゴミの持ち帰り
- ・ 敷地内禁煙
- ・ 消灯、施錠の確認

ルールやマナーを守り、来たときよりもきれいに  
して帰りましょう。



## 健康増進にウォーキングを!

ウォーキングは特別な用具を必要とせず、場所も選ばず気軽に行うことができる運動として、幅広い年齢層に人気があります。

子どもから高齢者まで比較的安全に楽しむことができますが、高齢者の場合は、体力や傷病の状態を考慮し、より安全に配慮して行うことが必要となります。

歩くときには、普段歩く速度より少し速めに行うと運動の効果がより高くなります。

総合体育館では、ランニングコースのご利用も可能です。ご利用の際は、運動靴を持参し、事務所の窓口で記名してください。また、大会等の時には、規制がありますのでご了承ください。

## スポーツクラブ情報

ゆめフルたけとよスポーツクラブでは、ニュースポーツの体験教室を行っています。大人から子どもまで、ちびっこからシニアまでどなたでも参加できます。寒い冬こそ体を動かして、スポーツを楽しみましょう!

と き 26年1月11日・2月8日・22日・3月8日  
各土曜日 10:00～11:30

ところ 第1競技場

内 容 ミニテニス・ファミリーバドミントン・  
カローリング・ディスクドッジ等

対 象 どなたでも

参加費 会 員：無料(会員証をお持ちください)  
会員以外：100円/1回  
※当日受付

◇NPO法人ゆめフルたけとよスポーツクラブ◇

事務局(総合体育館内) Tel: 84-1100 Fax: 84-1101



▲カローリング



▲スナッグゴルフ