

体協くじ

一般社団法人久慈市体育協会

〒028-0023 久慈市新中の橋4-13-3

TEL 61-3353 FAX 52-2232

URL <http://kuji-sports.jp/>

久慈市民体育館の利用制限について

久慈市民体育館は、4月以降も新型コロナワクチンの集団接種会場となります（利用制限期間8月8日予定）。このためメインアリーナは終日利用できません。また、集団接種の日（木曜日・土曜日の予定）は、1階の会議室やランニングデッキなど利用できない場所・時間帯があります。ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力をお願いします。

▶ワクチン集団接種日の施設ごとの利用時間…

施設名	時間
会議室 1、2	9～18時まで 利用不可 18時～22時まで利用可
ランニングデッキ、クライミングウォール	9～12時まで利用可 12時～19時 利用不可 19時～21時まで利用可
役員控室、選手控室 1、2、3	終日 利用不可
サブアリーナ	9時～21時まで利用可（貸切は22時まで）
トレーニング室、幼児体育室	9時～21時まで利用可

○その他

- ・立ち入り禁止区域には入らないでください
- ・利用者は、新型コロナウイルス感染症予防対策を適切に行ってください
- ・新型コロナウイルス感染症の感染状況により、貸切・個人の利用を中止する場合があります

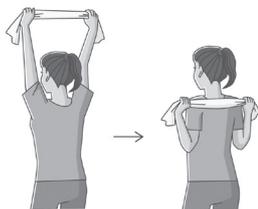
■コロナ禍で運動不足になっていませんか

～おうちで簡単にできる運動を紹介します～

おうちで簡単にできるタオルストレッチは、柔軟性があまりない人や高齢者でも無理をせずはじめられ、凝った場所も適度に伸ばしてほぐすことができます。勢いを付けずゆっくり行いましょう。

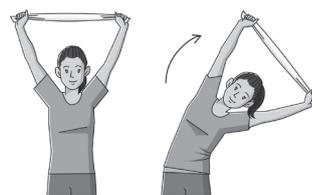
○肩・肩甲骨のストレッチ

- ①両足をそろえて背筋を伸ばして立つ。タオルの両端を持つ。（椅子に座ってもいいです）
- ②息を吸いながらタオルを真っすぐ上げる
- ③息をはきながら、頭の後ろを通すようにしてタオルを下ろす。右図のように②と③を無理せず10～20回程度繰り返す



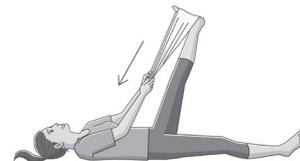
○脇伸ばしストレッチ

- ①タオルの両端を持ち、背筋と両腕を伸ばしたまま体を横に倒す
- ②倒した側のタオルをひっぱり、気持ちがいいと感じる位置で10秒間キープ。交互左右に5～10回繰り返す



○足の後ろ側を伸ばすストレッチ

- ①床に座って、両足を伸ばし片方の足裏にタオルをひっかける
- ②出来るだけ膝を曲げないように、上半身をゆっくり後ろに倒す
- ③体が倒れたらタオルを胸に引き寄せ太ももの裏を伸ばす。反対の足も同様に行う



■第16回久慈市民体育大会の全日程終了

1月22日、市民体育館メインアリーナで6人制バレーボール競技(中学生女子の部)を行い、全日程を終了しました。

■6人制バレーボール競技(中学生女子の部)

▶競技結果…

1位 長内中学校・侍浜中学校連合

2位 野田中学校

3位 久慈中学校

3位 山形中学校・三崎中学校連合

※2月23日のママさんバレーボール競技は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため中止しました

■トレーニング室で汗を流しませんか!

●ご利用の手引き

はじめに**初回講習**を受講します(トレーニングマシンなどの利用説明)運動着、内履き、タオルが必要です。大会などの利用状況により、講習会を休講する場合があります。事前の問い合わせ、予約をお願いします。

▶通常の利用料金…一般310円、高校生210円

※感染症対策として、トレーニング室の利用時間は1時間30分以内。利用人数は、同時に入室できる人数を最大15人としています。

【初回講習会】

▶開催日時…毎週木曜日14時～

日曜日10時30分～、14時～

▶定員・料金…各回2人、初回講習料200円

■施設開場(4月～11月末)のお知らせ

●4月より右記施設が開場します

積雪やグラウンドの整備状況により、臨時に休場する場合があります。ご了承ください。

▶施設名…

久慈市民庭球場

久慈市マレットゴルフ場(侍浜・宇部)

久慈総合運動場(競技場・テニスコート)

■令和4年度スポーツ安全保険のご案内

▶受付期間…3月1日(火)～令和5年3月17日(金)

▶補償期間…4月1日(金)～令和5年3月31日(金)

※4月1日以降に加入した場合は、加入手続き日の翌日～令和5年3月31日

▶加入対象…スポーツ活動、文化活動、レクリエーション活動、ボランティア活動、地域活動などを行う4人以上の団体・グループ(家族だけで活動する団体、営利活動・プロスポーツを行う団体は対象外)

▶対象となる事故の範囲…

【団体での活動中】 加入手続きを行った「団体の管理下」における「団体活動中」の事故

【団体活動への往復中】 加入手続きを行った団体が指定する集合・解散場所と被保険者の自宅との通常の経路往復中の事故

※学校、保育所の管理下の児童・生徒などの活動は対象外です

▶掛け金…800円～11,000円(加入対象者や加入区分によって掛金が異なります)

※加入区分・掛け金・補償額などの詳細は、問い合わせください

原則、Web加入申込をお願いします 関公益財団法人スポーツ安全協会岩手県支部 ☎019-648-0400

申込み・

一般社団法人

☎61-3353 Mail: taikyo@kuji-sports.jp

問い合わせ先

久慈市体育協会

☎毎週火曜日(火曜日が祝日の場合は翌日)