



☆まな☆ スポ!!! 1月号



各スポーツの競技結果

◎令和7年度 町民テニス大会

令和7年11月23日(日) 新冠町

- ◆男子ダブルス 【優勝】鈴木 義信さん & 永井 雅大さん
 【準優勝】佐々木 紀元さん & 北所 正視さん
 【第3位】寺崎 義治さん & 熊谷 武紀さん
- ◆女子ダブルス 【優勝】松平 愛子さん & 新宮 和子さん
 【準優勝】藤川 美咲さん & 上垣 千佐子さん
 【第3位】松原 千尋さん & 大下 謙二さん



◎令和7年度日高地区少年団交流大会

令和7年11月23日(日) JRA 日高育成牧場

- | | |
|------------|-----------------------|
| ★80cmクラス障害 | 【2位】片岡 駿斗さん (新冠中学校2年) |
| ★ 〃 | 【3位】楫川 結月さん (新冠中学校2年) |

～年末年始施設休館のお知らせ～

年末年始においては、『スポーツセンター』『節婦体育館』『判官館体育館』『トレーニングルーム』は下記の期間中休館とさせていただきます。

休館期間中はご不便お掛けいたしますが、何卒ご理解の程よろしくお願ひいたします。

休館期間 12月29日(月)～1月5日(月)

※年明け1月6日(火)より施設開館となりますのでよろしくお願ひいたします。

「町民センター」(児童館を含む)は下記の期間中休館とさせていただきます。

休館期間 12月30日(火)～1月5日(月)

※年明け1月6日(火)より施設開館となりますのでよろしくお願ひいたします。

※その他ご不明な点がございましたら町民センター(☎47-2106)までお問合せ下さい。

新冠町民憲章

- 一. いつも、丈夫なからだをつくり、いきいきと働く町にします。
- 一. いつも、明るいあいさつをかわし、きまりを守る町にします。
- 一. いつも、たがいにはげまし合い、助け合う町にします。
- 一. いつも、すすんで学び、文化の高い町にします。
- 一. いつも、まわりを美しくし、自然を大切にする町にします。

雪合戦教室終了しました

11月19、20日にスポーツセンターで雪合戦教室を行いました！19日は低学年（1年生～3年生）、20日は高学年（4年生～6年生）に分かれて開催し、低学年は作戦会議をしてるチームもあり、高学年は実際の試合と同じルールで行いました。2日間白熱した雪合戦教室になりました。
1月24日（土）には、新冠町子ども会育成連絡協議会主催、チャレンジ雪合戦が開催されます。小学生全学年が対象になりますので、たくさんの参加をお待ちしております！

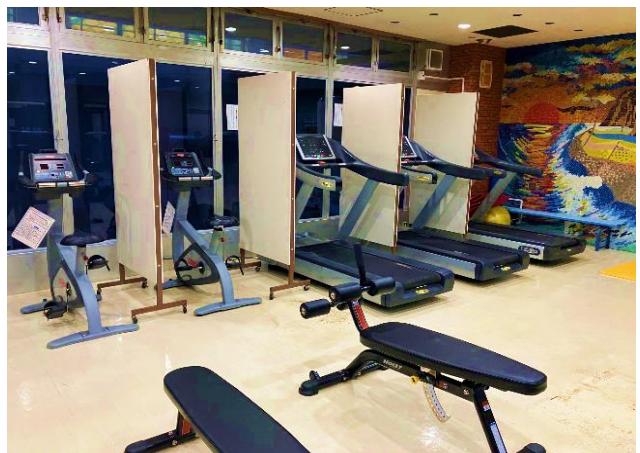


雪合戦教室の様子です



冬の運動には是非トレーニングルームの利用を！

※寒いこの季節、家に引きこもりがちな生活が続き、運動不足になりやすい季節です。外での運動が難しく、体力低下や、肥満等の生活習慣病になる可能性があります。運動不足解消、ダイエット等には是非トレーニングルームを使用してみてはどうでしょうか！



☆冬の運動の注意点！

寒い季節に運動を行うことで、寒さによる血圧の上昇と、運動による血液の上昇が重なるため、注意が必要です。急に寒い場所で運動する場合は、身体を徐々に温めてから運動を行うことをオススメします！ また、身体が冷えていると、筋肉が硬くなり、柔軟性が低下するため、急な動きによる怪我のリスクが高くなります。運動前は、ストレッチを入念に行い、怪我のリスクを減らして運動を行うようにしましょう！