

# 振興公社だより

【全戸配布】

【No.130】

令和7年2月26日発行  
(公財)南会津町振興公社

## 振興公社だより全戸配布終了のお知らせ

毎月、振興公社だよりをお読みいただきありがとうございます。今まで各世帯に1枚ずつ配付させていただいておりましたが、令和7年度より、各地区回覧のみの発行とさせていただきますこととなりました。引き続き、「南会津町振興公社」のHPにて掲載をしますので、ぜひご覧ください。

◎URL：<https://m-kousya.jp> または、「南会津町振興公社」と検索してください！

## 令和7年度びわのかげ運動公園の主な行事予定

来年度、びわのかげ運動公園で開催される行事予定についてお知らせいたします。予定が変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

日程	場所	イベント・大会名
4月19日(土)	ソフト場	春季ジュニアソフトボール大会
5月1日(木)	多目的競技場	郡中体連陸上競技大会
5月3日(土祝)	ソフト場	県総合スポーツ大会スポ少南会津大会(ソフトボール)
7月5日(土)	多目的競技場	チャレンジ陸上ナイター記録会
7月19日(土)、20日(日)	ソフト場	県児童ソフトボール南会津大会
8月23日(土)	ソフト場	少年少女球技大会(ソフトボール競技)
8月31日(日)	ソフト場	地域スポーツ南会津大会(壮年ソフトボール競技)
9月15日(月祝)	ソフト場	秋季ジュニアソフトボール大会
9月28日(日)	多目的競技場	びわのかげ陸上競技大会
10月2日(木)	多目的競技場	南会津町小体連陸上競技大会

※その他各種大会の日程は、振興公社だより「スポーツ大会スケジュール」にて、随時お知らせします。

## 高齢者センター内トレーニング室について

年間を通して、利用できるトレーニング室がございます。ぜひご利用ください。

【開放時間】午前9時～施設閉館まで

※夜間施設利用がない場合は、午後5時までとなります。

【利用人数】最大利用人数4名

※先に4名利用している場合は、申請順にお待ちください。

【利用方法】・利用前に「利用許可申請書」を記入し、事務所まで提出してください。

・利用時間は、1人あたり1時間以内です。

・利用前後の消毒は、各自行ってください。

**※高校生以下は、保護者同伴での利用をお願いします。**



## 3月の体操教室のお知らせ

1月に開催を延期したびわのかけ体操教室を下記の日程で開催します。ぜひご参加ください。

### ○びわのかけ体操教室○

【開催日】 3月 6日(木) ※1月延期分

3月 11日(火)、27日(木)

【時間】 午前10時～午前11時30分

午後1時30分～午後3時

【場所】 高齢者センター 研修室

【持ち物】 飲み物、タオル

【参加料】 無料

【内容】 脳トレ・ストレッチ・軽い筋力トレーニングなどの健康体操



### ○筋力アップ体操教室○

【開催日】 3月4日(火)、18日(火)

【時間】 午前10時～午前11時30分

【場所】 高齢者センター 研修室

【持ち物】 飲み物、タオル

【参加料】 無料

【内容】 筋力トレーニング・体幹トレーニングを中心とした健康体操



### ○健康ヨガ教室○

冬期間休止していましたが、3月より再開いたします！ぜひご参加ください。

【開催日】 3月2日(日)、16日(日)

【参加料】 500円(当日徴収)

【時間】 午前10時～午前11時30分

【内容】 専門の先生による健康維持のためのヨガ

【場所】 高齢者センター 研修室

【持ち物】 ヨガマット、飲み物、タオル



## おすすめの筋力トレーニングのご紹介

春に向けて、足の筋肉のトレーニングをご紹介します。簡単な動きですので、ぜひ実施してみてください。

○カーフレイズ(かかとの上げ下げ)・・・ふくらはぎの筋肉を鍛えます。



①足を軽く開き、真っすぐ立ちます。

②両足のかかとをゆっくりと上げていきます。その時に、ふくらはぎの筋肉に力が入っているか確認しましょう。

③確認をしたら、同じペースでかかとを下ろしていきます。

※椅子や手すり等を使用し、安定した姿勢で行うとより効果的です。この動きを10～20回繰り返しましょう。

## キッズルームの開放日のお知らせ

【場所】 高齢者センター

～3月の開放日～

【対象】 未就学児とその保護者

【時間】 午前9時30分～午後4時

1日(土)、2日(日)、8日(土)、9日(日)、15日(土)

16日(日)、20日(木祝)、22日(土)、23日(日)、29日(土)

30日(日)

### ◆お問合せ先◆

公益財団法人 南会津町振興公社(本部)

〒967-0006 南会津町永田字枇杷影2

TEL: 0241-62-2442 FAX: 0241-62-2910

HP: <https://m-kousya.jp>



←Instagramの  
フォローお願いします!

BIWANOKAGEUNNDOKOUEN