

# いきいきひろば

## 市総合体育館で サーキットトレーニング教室 受講者募集

苫小牧市総合体育館（増田理史館長）は、筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニング教室を12月から開講。1月の受講生を募集しています。

8種類のマシンによる筋力トレーニングとステップ運動を交互に行い2~3回サイクルするトレーニングで、脂肪燃焼を促す効果が期待できます。

開講日は月曜日コースが1月15~2月19日（2月12日を除く）、火曜日コース1月16~2月13日、水曜日コース1月17~2月14日、木曜日コース1月18~2月15日、金曜日コース1月26~2月16日（1月19日を除く）。金曜日コースは全4回で、ほかは全5回、開講時間は午後1時半~同2時です。

参加対象は18歳以上（高校生は不可）、受講料は保険料込みで全5回各1,000円、金曜日コースは800円、1回のみと途中参加は300円。増田館長は「1回30分の教室で気軽に参加できます。冬の運動不足を解消しませんか」と呼び掛けています。

定員16人で申し込み締め切りは12月28日。2月以降も開講する予定です。問い合わせ、申し込みは市総合体育館（☎0144-34-7715）へ。



▲筋力トレーニングと有酸素運動で脂肪燃焼を目指す



▶ドリブル練習の様子

市民が  
車いすバスケットを体験

苫小牧市福祉ふれあいセンター（双葉町3）で12月2日、「車いすバスケットボール教室」が行われました。

昨年度から苫小牧市で展開している「ふくし大作戦」の一環で、障がい者だけでなく誰でも参加できるイベントとして開催。今回も多くの方が車いすバスケットを体験しました。

参加者らは車いすバスケットボールチーム「苫小牧WBC」のメンバー5人から車いすの操作を学び、ドリブルやシュートを練習。続いてチームに分かれ、ゲーム戦を楽しみました。

ときわ町から参加した広田俊文さん（67）は「学生時代の部活以来、半世紀ぶりのバスケットを楽しみました。車いすを動かしながらプレーすると、とっさの行動が難しいですね」と話していました。



糸井小5年生が  
グループホーム訪問

苫小牧糸井小学校5年生の児童たちが「総合的な学習の時間」の授業で12月8日、グループホーム日吉（日吉町3）を訪問しました。

児童たちは過去の授業で「認知症キッズサポーター」の養成講座を受講し、その証となるオレンジリングを持っています。今回は「その学習を活用してみよう」と訪問を企画しました。

児童たちはカルタやおはじきを用意し、遊びを通してお年寄りと交流。さらに、ジャンケン大会でお年寄りを楽しませました。越智陸斗くんは「みんなで楽しく過ごせる遊びができて良かったです」とうれしそうに話していました。

## 金剛園杯争奪小学生アイスホッケー バーニングバレットと苫Westアイスキングが全道へ



▶優勝したバーニングバレット（上）と準優勝の苫Westアイスキング

第8回金剛園杯争奪兼全道小学生アイスホッケー選手権大会苫小牧予選（苫小牧アイスホッケー連盟主催）が11月25、26、27日に苫小牧市内で行われ、バーニングバレットが4戦全勝で優勝、苫小牧Westアイスキングは3勝1敗、勝ち点8で2位となりました。上位2チームは来年1月6日から釧路市で開かれる全道大会に出場します。

苫小牧小学生アイスホッケー同好会連合会に加盟する市内5チームが出場。リーグ戦10試合の熱い戦いを繰り広げました。

圧倒的な攻撃力で優勝を決めたバーニングバレットの飯塚創哉（そうや）主将（緑小6年）は、「チームワークの良さが優勝につながったと思います。全道大会もみんなと力を合わせて優勝したい」と抱負を語りました。

苫小牧Westアイスキングの山脇波空（はく）主将（澄川小6年）も、「みんな明るくて一人ひとりが全力プレーできるチームです。全道でも頑張って優勝を目指します」と活躍を誓いました。

