

総合体育館と日新温水プールで 5月 サーキットトレーニング教室



▲サーキットトレーニングで運動不足を解消 (総合体育館より資料写真)

苦小牧市総合体育館 (末広町3) と同市日新温水プール (日新町2) 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開講。5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。参加対象は高校生以上。これまで総合体育館では午後1時半からのみの開催でしたが、5月からは曜日によって午前9時半と午後6時半の教室が増設されました。

総合体育館の月曜日コースは5月14~6月11日 (5月21日を除く) の午後1時半と同6時半、火曜日コースは5月15~6月12日 (5月22日を除く) の午前9時半と午後1時半、水曜日コースは5月16~6月13日 (5月23日を除く) の午後1時半と同6時半、木曜日コースは5月17~6月14日 (5月24日を除く) の午前9時半と午後1時半、金曜日コースは5月18~6月15日 (5月25日を除く) の午前9時半と午後1時半。それぞれ45分間で全4回、定員は各コース16人、参加費1,200円で申し込み締め切りは5月13日。

サーキットトレーニングのほか、体幹を鍛える運動器具なども新たに加わり、バリエーション豊かなプログラムが楽しめます。

日新温水プールは5月8~6月29日の火曜日または金曜日コースの全8回で、いずれも午前10時半開講。各コース16人募集し、定員になり次第締め切り、参加費3,000円。

総合体育館の鎌田順一館長 (29) は「サーキットトレーニングで気軽に運動不足を解消しませんか」と参加を呼び掛けています。問い合わせ、申し込みは総合体育館 (☎0144-34-7715)、日新温水プール (☎0144-72-4409) へ。

いきいきひろば

小学生ラグビーチーム誕生 メンバー募集中



◀練習に汗を流すメンバー

苦小牧市内に初の小学生ラグビーチーム「PROVOCATOR (プロヴォカートル) 苦小牧」が今春誕生し、5月からの本格始動に向けメンバーを募集しています。

ラグビーはタックルやスクラムといった激しい接触の要素を排除した、より安全で手軽に楽しめるスポーツとして、日本ラグビーフットボール協会が1997年から積極的に普及に務めています。ラグビーのルールをもとにボールを持って相手ゴールを目指し、腰につけたタグを取り合うことでタックルの代わりとなります。

苦小牧市内の総合型地域スポーツクラブ PROVOCATOR 苦小牧 (星野いくみ代表) で展開するプログラムにラグビーを取り入れたところ、たちまち大人気。クラブ内で編成

したチームは、昨年12月のサントリーカップ小学生ラグビー選手権大会の胆振予選で見事優勝を果たし、本格的にチームを結成する運びになりました。

現在、メンバーは毎週土曜日の午前、苦小牧市立西小学校体育館で練習に励んでいます。星野代表は「ルールも簡単で誰もが安全にプレーできます。ぜひ多くの子もたちに楽しんでほしい」と話しています。

PROVOCATOR 苦小牧ではほかに小学生スポーツトレーニングクラブや同バスケットボールチーム、中学生バスケットスクールの新規会員も募集中。問い合わせは星野代表 (☎090-6442-3690=午後6時以降=) またはホームページ<https://www.provocatorsportsclub.com/>内の問い合わせフォームへ。



▶ついたペネイモを成形する参加者

アイヌ民族の知恵を学ぶ ペネイモ作り体験

「しらいイオル事務所チキサニで14日、「ペネイモ作り体験」が行われました。

ペネイモはジャガイモを雪の中で凍らせ、野外の寒暖差を利用して発酵と熟成を促す、アイヌ民族伝統の保存食。

しほんだジャガイモを臼に入れ、参加者たちは「ハッサオーホイ、ホイヤオーホイ」とアイヌ民族と同じ掛け声をあげながら、餅つき要領で杵をつきました。(写真)



「なつかしい味」などと話しながら、笑顔で味わっていました。イモは平たく成形し、ホットプレートで焼き上げ、参加者全員で試食。「ほんのり甘くておいしい」

骨董品に手作り品、山菜も！ 白老で春のバザー開催



「第15回 春のバザー」が14、15日の両日、白老町の協業民芸 (東町2) で開催されました。

骨董品や古民具などの掘り出し物を求める人が町内外から大勢が詰めかけ、中でも、古い着物のコーナーは大にぎわい。古布を使った手作り品を趣味とする女性客らが、次々と手に取り品定めしていました。

また、山菜コーナーでは採れたてのギョウジャニンニクが人気を集めていました。