

この9日間。  
スポーツで  
士別を熱くする。

10 / **1** SUN - **9** MON

1 su. 2 mo. 3 tu. 4 we. 5 th. 6 fr. 7 sa. 8 su. 9 mo.

# スポーツウィーク **SPORTS WEEK** IN 士別

スポーツの日(10月9日)までの9日間は『**士別スポーツウィーク**』  
個々のライフスタイルに応じた体力づくり・健康づくりをめざして  
**自主的**なスポーツ活動を行ってみよう!

## スポーツウィークの祭典 オリパラフェスティバル

オリンピック・パラリンピアンとともに、スポーツの  
楽しさや面白さなどの魅力に触れてみませんか。

トヨタ自動車(株)士別試験場内の1周最大10kmの  
コースを、みんなで一緒に歩いてみませんか。

## 第8回 羊のまち・しべつ 健康ウォーキング

## 2023スポーツ王国北海道 スポーツチャレンジ教室

オリンピックによる「スポーツチャレンジ教室」に  
参加してみませんか。

## 健康運動指導士による トレーニング指導

## 社会福祉協議会 サロンdeポッチャ

## いきいきサロン ヨガ・バルシューレ他

## 士別同友会カントリークラブ 市民ゴルフ大会

## いきいき健康センター 軽運動・ふまねつと他

## 朝日公民館 宣言マラソン大会

期間中はスポーツイベント・教室・体験会などが多数開催されます。  
「土別スポーツウィーク2023」を機に積極的にご参加ください。  
なお、各事業の詳細は各団体などに問い合わせください。

# SPORTS WEEK

10/1<sup>SUN</sup> - 9<sup>MON</sup>

名称 / 日時

問合せ・申込先 / 会場

## 羊のまち・しべつ 健康ウォーキング

事前申込  
～9月22日

健康ウォーキング実行委員会  
☎0165(26)7790

10月1日(日)9:30～12:00

トヨタ自動車株式会社土別試験場

医療用体組成計を用いた

## 健康運動指導士による トレーニング指導

申込不要

(一財)土別市スポーツ協会 ☎0165(22)0360

10月2日(月)10:00～17:00

10月4日(水)10:00～20:00

10月7日(土)10:00～17:00

総合体育館トレーニングルーム

## いきいき健康センター事業

申込不要

いきいき健康センター ☎0165(26)7778

▼サフォーク元気クラブ 体験会(60歳以上の方対象)

10月3日(火)9:30～11:30、13:30～15:30

10月4日(水)9:30～11:30、13:30～15:30

10月5日(木)9:30～11:30、13:30～15:30

10月6日(金)9:30～11:30、13:30～15:30

10月7日(土)9:30～11:30

いきいき健康センター

▼出張所サフォークジム 体験会(60歳以上の方対象)

10月3日(火)13:30～15:15

10月4日(水)13:30～15:15

10月5日(木)13:30～15:15

10月6日(金)9:30～11:15

多寄研修センター

温根別生活改善センター

上土別構造改善センター

朝日支所

▼いきいきサロン「ポッチャ」

10月4日(水)13:15～14:45

いきいき健康センター、あさひサンライズホール

▼いきいきサロン「ヨガ」

10月5日(木)10:00～11:30

いきいき健康センター

▼いきいきサロン「バルシューレ」

10月5日(木)13:15～14:45

いきいき健康センター

▼いきいきサロン「軽スポーツ・レク」

10月6日(金)10:00～11:30

いきいき健康センター

▼ふまねっとサロン

10月3日(火)10:00～11:00、13:00～14:00

10月4日(水)13:30～15:00

いきいき健康センター

▼認知症カフェ「つながり」予防型

10月7日(土)9:30～11:30

いきいき健康センター

## サロンdeポッチャ

申込不要

土別市社会福祉協議会 ☎0165(22)3012

10月5日(木)16:00～17:30

社会福祉協議会サポートセンター2階

## 宣言マラソン大会

事前申込  
～9月29日

朝日公民館 ☎0165(28)2121

10月7日(土)9:30～

朝日ローラースキーコース・ジョギングコース

## スポーツチャレンジ教室

事前申込  
～9月29日

教育委員会合宿の里・スポーツ推進課  
☎0165(26)7307

▼バスケットボール教室(小中学生対象)

10月8日(日)13:30～15:00

土別市勤労者センター

▼コーチ・ペアレンツ講習会(保護者・指導者対象)

10月8日(日)15:30～16:30

土別市勤労者センター

## オリパラフェスティバル

事前申込  
～9月20日

土別スポーツウィーク実行委員会  
☎0165(26)7307

10月9日(月・祝)9:00～12:00

土別市陸上競技場

## 市民ゴルフ大会

事前申込  
～10月6日

土別同友会カントリークラブ ☎0165(23)1281

10月9日(月・祝)8:00～

土別同友会カントリークラブ

1 day

2 day

3 day

4 day

5 day

6 day

7 day

8 day

9 day

# 「バスケットボール教室」 「コーチ・ペアレンツ講習会」

## 講師

矢代 直美 氏

(アテネ五輪 バスケットボール女子日本代表)

鈴木 靖 氏

(サラエボ五輪 スピードスケート日本代表、  
北海道オール・オリンピックズ ゼネラルマネージャー)

やしろ なおみ

矢代 直美 氏

茨城県出身。  
アテネオリンピックのバスケットボール女子日本代表として活躍。  
現在はバスケットボールの試合解説やクリニックなど普及活動を行っている。  
アテネオリンピック大会出場 (10位)  
世界選手権大会出場 アジア大会3大会出場 (バンコク大会優勝)  
2009年アジア選手権大会出場 (キャプテン)

すずき やすし

鈴木 靖 氏

むかわ町出身。  
サラエボオリンピックではスピードスケートの日本代表として活躍。  
現在は北海道オール・オリンピックズのゼネラルマネージャーとして多方面で精力的に活動。  
全日本実業団スピードスケート競技会500m 3連覇。

## 日時

2023年10月8日(日)

○バスケットボール教室 … 13時30分～15時00分

○コーチ・ペアレンツ講習会 … 15時30分～16時30分

## 会場

士別市勤労者センター(士別市東5条9丁目1607番地の14)

## 対象

○バスケットボール教室 … スポーツに興味のある小中学生

○コーチ・ペアレンツ講習会 … 子どもの保護者・指導者等

## 内容

○バスケットボール教室 … 競技の楽しさや魅力を体感してもらう体験教室

○コーチ・ペアレンツ講習会 … スポーツ活動を行う子どもに関する講習会  
(スポーツの大切さや子どもへの関わり方等)

## 申込

士別市教育委員会 合宿の里・スポーツ推進課へ  
お申込ください(申込締切:9月29日(金))

電話(0165-26-7307)又は右の二次元コードにてお申込みください

