板橋区スポーツ推進委員 実技講習会 レポート

スポーツ推進委員の講習会を取材します

突撃

5月2日の定例会・実技講習会では、「ふるさといたばし体操」を委員全員で行い、音楽にあわせて何度も動きの確認をしました。

昭和57年に区制50周年を記念して作られた「愛するふるさと」（薩摩忠 作詞・山本直純 作曲）の曲に合わせて作られた、ストレッチ運動を取り入れた体操です。子どもから高齢者の方まで、どなたでも気軽にできます。スポーツ前の準備体操や皆さんの健康増進にご活用ください。

「ふるさといたばし体操」をやってみたい方、スポーツ推進委員による普及活動をしておりますので、開催日や場所をご案内します。皆様のお問い合わせやご来場をお待ちしております。体操の詳細は板橋区スポーツ推進委員協議会のホームページでもご案内しております。

［画像左］
現在進行中のふるさといたばし体操の座位体操「すわってエクササイズ」も同時に行いました

お知らせ

■**ドッジボール大会 地区大会**
9月3日（土）成増地区
10月30日（日）常盤台地区
11月20日（日）中台地区
11月27日（日）仲宿地区
12月4日（日）板橋地区
12月4日（日）蓮根地区
1月15日（日）熊野地区
1月22日（日）仲町地区
1月29日（日）高島平地区
2月5日（日）桜川地区

■**ふるさといたばし体操講習会**
7月10日（日）舟渡ホール
7月10日（日）成増地域集会室
※出張講習会 サロンすずめのお宿
7月17日（日）高島平集会所
※各地域でも順次行われます

■**区民体育大会総合開会式**
9月4日（日）小豆沢体育館

■**障がい者スポーツ大会**
9月24日（土）小豆沢公園野球場

■**高島平・日刊ロードレース大会**
10月16日（日）

■**いたばしウォーキング大会**
11月3日（祝）

■**区民ハイキング**
11月6日（日）
詳しくは「広報いたばし」で順次お知らいたします。
※予定は変更になる場合がございます

編集後記

新年度となり、広報部も新体制でスタート!! 4面では「ふるさといたばし体操」を特集しました。これからも「いたスポ」とホームページ共々よろしくお願いします。