

2010年(平成22年) 3月7日発行

発行/名張市企画財政部広報対話室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1  
☎0595-63-7402 ☎64-2560 ✉info@city.nabari.mie.jp  
http://www.city.nabari.lg.jp  
携帯版 http://www.city.nabari.lg.jp/m\_index.htm  
バーコード読み取り対応の携帯電話端末から携帯版へ



▶ 主な内容 P2…スポーツ少年団員募集 P3-6…ごみの収集日程表、ごみの分け方・出し方 P7…社協だより P8…まちの話題

◆「ごみ収集日程表」と「ごみの分け方・出し方」を3〜6ページに掲載しています。抜き取ってご使用ください。

「なばスポ」の各教室には、指導者がついています。初めての人もご安心ください。例えば一般会員の場合、年間6,000円(入会金1,000円)で、ヨガ、社交ダンス、バドミントンなどさまざまな教室に参加でき、気軽に楽しめます。

「いいえ」と答えたあなた

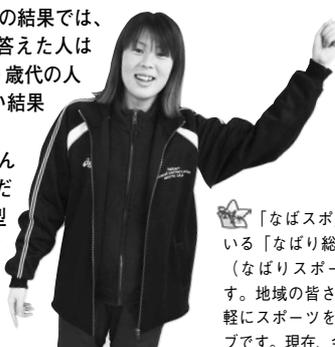
## あなたは週に1日以上スポーツをしていますか?

### 「なばり総合型地域スポーツクラブ」会員募集!

昨年、市が実施した「市民意識調査」の結果では、「週に1日以上スポーツをする人」と答えた人はおよそ3人に1人。なかでも20〜30歳代の人、特にスポーツをする機会が少ない結果となっています。

今号では、より多くの皆さんにスポーツに親しんでいただけるように、「なばり総合型地域スポーツクラブ」の教室をいくつかご紹介します。この春、あなたもスポーツを始めてみませんか。

☎ なばり総合型地域スポーツクラブ ☎ 63-5339



例えば、「なばスポ」にはこんな教室があるよ!

### やさしいヨガ

#### 自分を見つめるヨガ

初心者対象。参加者は毎回30〜50人。座ったり立ったりさまざまなアーサナ(姿勢)で体をほぐし、心を鍛えます。

#### 参加者の声

自身の心と体の状態を観察しながらゆっくりとした動きで行います。体がほぐれて軽くなるとともに精神鍛錬にもなります。ヨガの複式呼吸は気持ちが落ち着くので、眠れないときなどにも効果的です。お香や静かに流れる音楽もリラックスを助けてくれます。



### すわってできるエクササイズ (チェアエクササイズ)

#### マイペースで無理なく!

40歳以上の人を対象。参加者は毎回20人くらい。運動不足で足腰が弱ってきているという人にもおすすめ。

#### 参加者の声

座って行う動きがほとんどで、体に負担をかけないので気楽にできます。マイペースで無理なく体を動かせます。教室が終わって帰るころには体が軽く、動かしやすくなったように感じます。参加者の皆さんや講師とのコミュニケーションも楽しみの一つです。



### バドミントン

#### みんなで楽しもう!

小学生以上が対象。参加者は毎回30〜50人。午後7時スタート。世代を超えて人気のあるスポーツです。

#### 参加者の声

部活が終わってから参加しているという中学生や、仕事が終わってから運動不足を解消するために参加しているという人もいますよ。友だちや家族と参加するなど、気軽にできるスポーツ。競技としての指導や練習もありますが、なんといっても「楽しい!」です。



### ダンススポーツ (社交ダンス)

#### シャルウィダンス Shall we dance?

初心者が対象。参加者は毎回20〜30人。足腰を鍛え、脳を活性化するなど健康面での効果も。

#### 参加者の声

基本ができるまでは練習が欠かせないけれど、音楽に乗って踊ることがとても楽しく、元氣になれます。社交ダンスという名前のおり、ダンスを通じて友達ができたり、上達した人が初心者を教えたりと、みんなで交流しながらダンスを習得しています。



平成22年度の「なばり総合型地域スポーツクラブ」の教室一覧は、2ページに掲載しています。

毎月11日は「人権を確かめあう日」

1965年8月11日に「同対策審議会答申」が出されたことを記念して制定されました。

毎月22日は「男女共同参画について考える日」

2004年6月22日に、名張市が男女共同参画都市宣言をしたことにより制定しました。