

津-ing

津市運動施設(津地域)広報紙 VOL 32



【発行元】

津市体育施設運営管理共同事業体
(三幸株式会社・三重県生涯スポーツ協会)

【お問合せ】

〒514-0012 津市末広町24-32
電話 059-225-3171 FAX 059-229-0189
<http://www.tsushiundoshisetsu.jp/top/taikukan@tsushiundoshisetsu.jp>

三重県津市の運動施設を、平成26年4月から指定管理者として運営・管理にあたっております。

津球場公園内野球場、北部運動広場、西部運動広場、乙部公園内運動広場、南部緑地公園内運動広場、海浜公園内陸上競技場・テニスコート、入江公園内テニスコート、古道公園内テニスコート、古河公園内テニスコート。ぜひご利用ください。スタッフ一同心よりお待ちしております。

5/14(金)体験会 講師：前原朋子

【申し込み】
令和3年4月19日(月) 午前9:00～
お電話または、直接窓口へ
先着順で受付ます

【会場】海浜公園内管理棟会議室

いきいき健康体操
ラクラク筋トレ!

令和3年 5/14
13:45～14:45

講師：前原朋子

タオルやイス、マットを使って、肩・腰・ひざなどの痛みを予防、改善していく筋肉をきたえます。いくつになっても、日常生活や運動が楽しめるカラダをめざして！運動不足気味の方も、もうワンランク上の動きを手に入れたい方にも！それぞれの方に合わせたプログラムを用意しております。一緒に楽しくカラダを動かしましょう！お気軽にご参加ください。

5/26→7/28 (全5回) 講師：酒井繁臣

令和3年度 津市民スポーツ健康教室
主催：津市体育施設運営管理共同事業体 主幹：NPO法人津市スポーツ協会

ストレッチボール & リラクゼーションストレッチ

【日程】令和3年5月26日、6月9日、23日、7月14日、28日の水曜日
10時00分～11時15分(90分×5回)

【会場】津市海浜公園内会議室(津市末広町24-32)

【参加料】2,500円(事前教室参加費に含みます)

【定員】先着12名

【申込】5月6日(木)～5月21日(金)

【申込先】津市海浜公園内管理事務所(059-229-0189)

【持ち物】ストレッチボール(貸出し可)、タオル、飲み物

ストレッチボールで姿勢を整えた後、カラダの筋肉を意識しながら、気持ちよくストレッチを行います。姿勢がよくなると…
☆美肌効果
☆冷え性解消
☆肩こり解消
☆精神面の安定
☆基礎代謝アップ
などなどいいこといっぱい!(!)
運動初心者の方、大歓迎!みんなと楽しく姿勢改善しませんか!

教室に関するお問い合わせは、海浜公園内管理棟事務所 059-225-3171 までお問い合わせください

2021年わくわく短期教室 5/10(月)12:00～受付開始 ※各クラス定員になり次第、締め切ります

2021年 わくわく 短期教室

はじめての英語話教室
はじめてのキッズダンス教室
運動の基本教室(走る・跳ぶ)
はじめてのサッカー教室
はじめてのプログラミング教室
はじめてのサッカー教室

5月10日(月)12:00より受付開始

イベント名	会場	実施日	クラス	時間	定員
2021年度わくわく短期教室 はじめてのサッカー教室	海浜公園内 陸上競技場	5/17・24 6/7・14 (予備日:6/21・28)	月 幼児(年中・年長)クラス 小学生(1～4年生)クラス	15:30～16:20 16:30～17:30	10名 15名
2021年度わくわく短期教室 運動の基本教室(走る・跳ぶ)	海浜公園内 陸上競技場	5/18・25 6/1・8 (予備日:6/15・22)	火 幼児(年中・年長)クラス 小学生(1～3年生)クラス	15:30～16:20 16:30～17:30	8名 8名
2021年度わくわく短期教室 はじめての英語話教室	海浜公園内 会議室	5/18・25 6/1・8	火 幼児(年中・年長)クラス 小学生(1～3年生)クラス	15:00～15:50 16:00～16:50	8名 8名
2021年度わくわく短期教室 はじめてのキッズダンス教室	海浜公園内 会議室	5/22・29 6/5・19	土 幼児(年中・年長)クラス 小学生(1～4年生)クラス	15:00～15:50 16:00～17:00	8名 8名
2021年度わくわく短期教室 はじめてのサッカー教室	南部緑地公園内 運動広場	5/20・27 6/3・10 (予備日:6/17・24)	木 幼児(年中・年長)クラス 小学生(1～4年生)クラス	15:30～16:20 16:30～17:30	10名 15名



お申込み方法
三重県生涯スポーツ協会のホームページ内「わくわく短期教室」よりお申し込みください。
<https://lifelong-sport.jp>

備考
※教室の写真をホームページ等に掲載する場合がございます。
※参加いただく際には写真の掲載についてご承諾いただいたと判断させていただきます。

【入江公園内テニスコート閉鎖のご案内】

長きにわたり市民の皆様にご利用いただきました、入江公園内テニスコートが令和3年4月30日に閉鎖(廃止)となります。コートのご利用はもちろん、整備も含め、本当に、丁寧にご利用いただきましたこと、心より感謝申し上げます。5月1日より、津市殿村150番地に津市民テニスコート(砂入り人工芝12面)がオープンいたします。古道公園内テニスコート、古河公園内テニスコートとあわせて、ホームグラウンドとしていただけると幸いです。ご利用よろしくお願いたします。



【津市運動施設(津地域)施設予約状況】

施設予約状況につきましては、ホームページにおいてお知らせしております。

月ごとの予約状況



ホームページ内「施設空き状況」において大会イベント情報や、施設の詳細な空き状況がご確認いただけます。

当日朝現在の予約状況



ホームページ内「お知らせ」において当日朝時点での、施設の空き状況がご確認いただけます。

海浜公園内陸上競技場及び会議室

月	日	曜日	大会・イベント名
4	25	日	津市スポーツ教室(ラグビー)
5	8	土	津市中学校春季総合体育大会(サッカー)
5	9	日	津市中学校春季総合体育大会(サッカー)
5	15	土	津市中学校春季総合体育大会(サッカー)
6	6	日	津市サッカー協会(シニア大会)
6	13	日	33FG杯 第9回三重県小学生テニール選手権大会
6	20	日	津市民大会(シニアサッカー)
7	27	日	Jrユースサッカー
7	3	土	ハンディキャップサッカー
7	4	日	ハンディキャップサッカー
7	11	土	津市スポーツ教室(サッカーキッズ)
7	17	土	津市中学校夏季総合体育大会(サッカー)
7	18	日	津市中学校夏季総合体育大会(サッカー)
7	21	水	津市中学校夏季総合体育大会(サッカー)
7	22	木	津市中学校夏季総合体育大会(サッカー)
7	24	土	津市スポーツ教室(ラグビー)

会議室で卓球できます!卓球台2台あり。ラケット、ピン球貸出し無料。壁1面鏡張りです。ストレッチヨガ・太極拳・ダンス等使用可能です!少人数にもおすすめです。

津球場公園内野球場

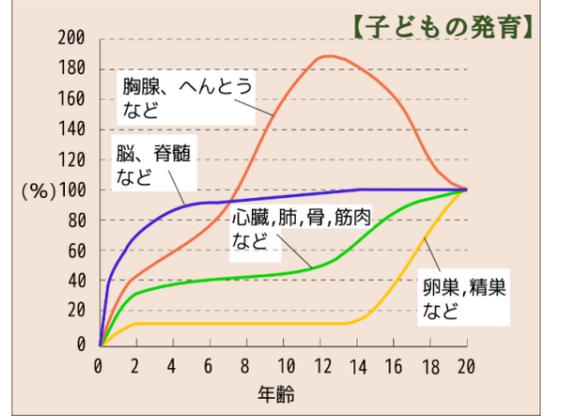
月	日	曜日	大会・イベント名
7	10	土	三重県高等学校野球連盟夏季大会
7	11	日	三重県高等学校野球連盟夏季大会
7	12	月	三重県高等学校野球連盟夏季大会
7	17	土	三重県高等学校野球連盟夏季大会
7	18	日	三重県高等学校野球連盟夏季大会
7	21	水	三重県高等学校野球連盟夏季大会
7	22	木	三重県高等学校野球連盟夏季大会
7	28	水	三重県中学校体育連盟夏季総体軟式野球大会
7	29	木	三重県中学校体育連盟夏季総体軟式野球大会
7	31	土	津市子ども会大会

古道公園内テニスコート【下記以外は、一般公開を行っております。(各大会に予備日があります)】

月	日	曜日	時間	大会・イベント名
5	月	24	日 8:30～15:30	第42回全日本レディースソフトテニス三重県大会
5	月	17	水 9:00～16:00	JLTF三重県支部津地区津レディース団体テニス大会
6	月	21	日 8:30～16:30	津支部市長・議長杯大会
6	月	22	月 8:30～16:30	津婦人テニスリクソンラケット愛用者大会

知っててよかった健康情報版 ～こどもの発育～

下のグラフは「スキャモンの発育曲線」といいます。これは子どもがどの年代に、こういった機能が発育するかを表したグラフです。



この図を見ると、脳や脊髄など、神経系は0～6歳にかけて、とてもよく成長します。この時期に様々な動きを学んでいくと、その後のスポーツ活動に大きく影響すると言われています。例えば、自転車の乗り方を練習して、しっかりと乗れるようになる、長い年月がたっても乗り方をわすれません。このことはスポーツで使う動き方が身体のみでなく、神経系にも深く関りを持っている事を表しています。さらに赤ちゃん～幼稚園・保育園くらいの子供は、どんな事でもすぐ興味を持ちやすく、神経系が急成長 = いろいろな事を覚えやすい時期です。是非とも遊びを通して、お子さんと触れ合ってみてください!

出典：公立はこだて未来大学プロジェクト学習～こころの科学について学ぼう～
<https://www.fun.ac.jp/hanada/kokoronokagaku/program6.html>