

## 成人の集い

町内に住所がある方には「ハガキ」で11月下旬にお知らせしています。なお、当日は、このハガキをご持参ください。

町外に住所がある方でも大口町の「成人の集い」に出席できますので、当日、受け付けで申し出てください。

日時 1月12日(日)

(午前9時30分から受付)

午前10時から

場所 町民会館 町民ホール

対象 平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方

問合せ先 生涯学習課

☎95-3155



## ウィル大口NEWS VOL.1



こちらよりホームページをご覧ください↑



明けまして  
おめでとう  
ございます。

NPO法人ウィル大口スポーツクラブです。今月より、毎月、教室・イベント・施設案内や活動報告等を掲載していきます！毎月、お見逃しなくご覧ください。

**教室一覧** 多種目スポーツ/水泳/サッカー/幼児体操/園児体操/小学生体育/チアダンス/テニス/ソフトテニス/バレーボール/フィールドホッケー/ミニバスケ/生き生き土曜学級/のびのび健康体操/健康麻雀/うたごえ喫茶/プログラミング

NPO法人ウィル大口スポーツクラブ事務局 ☎95-1313  
大口町温水プール2階 午前10時から午後6時(月曜・火曜休業日)

健康文化センター

## ほほえみプラザ通信

トレーニングセンター利用について

明けましておめでとうございます。

2020年のスタートは1月5日(日)からの営業となります。

本年もスタッフ一同心よりお待ちしております。

### 冬こそ筋力トレーニング！

寒くなると体を動かすのが億劫になりますが、意外にも気温が下がる冬場のほうがダイエットシーズンなのです！

冬のダイエット成功の秘けつは「筋肉増強」！冷えた体を温めるためエネルギーを必要とするため基礎代謝が高まります。筋肉量が増えれば熱量も増えるので代謝が上がります。

**冬のトレーニング注意点** ①ウォームアップをしっかりとおこない、水分補給をとる ②体を急激に冷やさない

あまり汗をかいていなくても、「体が冷えた」と感じる前に保温しましょう。トレーニングセンターには、たくさんのマシン&プログラムが用意されています。安全なトレーニングで筋肉量をアップさせて、効果的な冬ダイエットを実践しましょう。

### 2万人体力測定実施中

#### 毎月第2水曜日は「体力測定の日」

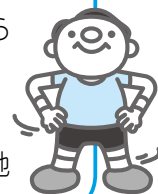
今月は1月8日(水)に実施します(予約制)

時間

- ①午前10時から
- ②午前11時から
- ③午後1時から
- ④午後2時から
- ⑤午後6時から
- ⑥午後7時から

場所

トレーニングセンター体力測定室 他



初めて利用・申込みされる方は初回登録が必要です。利用カードを作成しますので、顔写真(3cm×2.5cm)をお持ちください。(未成年の方は保護者の印鑑が必要です。)

ほほえみプラザ5階 トレーニングセンター

午前9時から午後9時

申込みおよび問合せ先 ☎94-0057

<http://www.oguchi-training.com/index.html>