

# 総合型地域スポーツクラブの紹介⑤

## こんにちはさんぽくスポーツ協会です

### スポーツで山北地区に

#### 元気と活気を!

さんぽくスポーツ協会は、「山北地区がスポーツを通じて元気になり、山北地区がスポーツを通じて活気づく」という理念を掲げ平成26年3月20日に設立しました。

競技スポーツの普及活動と、生涯スポーツ・健康づくり事業を行いながらスポーツを通しての地域づくりを行っています。



山北めぐり～蒲萄峠編～  
(健康ウォーク)



スポーツ少年団体カづくり事業  
(コーディネーショントレーニング)

### こんな事業をしています♪

#### ○地域に密着した活動

山北地区は面積が広く、集落が点在しており、高齢化が進む現状から、「巡回腰痛姿勢改善教室」や「シェイプアップ教室」など、集落に向向いての活動も行っています。

設立以前は、集落に向向いての健康づくり事業が少なかったことから、住民の皆さまから好評を得ています。

#### ○女性向け事業の実施

女性向け事業の一部として、「フラダンス教室」を実施しています。「女性向け事業を定期的に行ってほしい」という要望を受けて実現した事業で、月に2回程度開催しています。



フラダンス教室

#### 巡回 腰痛姿勢改善教室



### こんな効果が生まれました

専門的な知識を有する職員が指導することで、これまで体育館に足を運ぶことのなかった人たちに参加いただき、「スッキリした!」「次の日、体の調子がとてもよかった!」などの声を頂きました。

また、少しずつ教室の参加者が増え参加者同士が会話をしたり、おやつを渡し合ったりと、参加者間の交流が深まっています。

### 今後の取り組み

今後は、地域の皆さんの健康づくりと並行して、スポーツの推進活動をより一層進めていきたいと考えています。地域に愛されるスポーツ団体になるよう、さらに、地域に密着した活動に取り組んでいきます。



みんなでスポーツを楽しみましょう!

#### ●問い合わせ

さんぽくスポーツ協会  
府屋177-1 (山北総合体育館内)  
☎ 77・2828