

「心と体の健康寿命 日本一
南越前町」を目指して

山海里スポーツクラブ

いこな

が誕生します！



問合せ 教育委員会 ☎47-80005

平成24年4月に住民参加型の総合型地域スポーツクラブ「山海里スポーツクラブいこな」が発足予定です。

「いこな」は目的地などへ行こう！という積極的な気持ちと、今庄・河野・南条の頭文字を取って付けられた名前です。地域間のつながりや仲間づくりの促進を通して、新たな生涯スポーツ社会を実現することを目的としています。

クラブでは、子どもからお年寄りまで参加できる15の出前健康スクールを町内各地で開催予定です。その他にも、南越前町の自然を生かした四季折々のイベントやトップアスリートを招いてのスポーツ指導など幅広い活動を予定しています。3月に無料体験スクールを開催予定です。家族や友達を誘ってぜひご参加ください。

出前スクールの一例

名前	対象	場所	内容
ジョギング倶楽部	ジュニア～一般	南条	フォームチェックやスピード練習を取り入れて河川敷を楽しく走ります。
エンジョイサイクリング	ジュニア～一般	今庄	ファミリーからロードレーサーまでいろいろなコースを楽しく走ります。
かんたん貯筋運動	一般男女	河野	いすやタオルを使って日常で使う筋力アップを目指します。
マイナス5歳の健康ヨガ	一般男女	河野	姿勢を良くすることで、腰痛、肩こり、ひざ痛を緩和し、ダイエットにも効果的です。
とことん女子力アップ	一般女性	南条	健康で美しく、しなやかな女性を目指した女子力アップのプログラムです。
チャレンジキッズ	年中～小学1年生	今庄	“歩く・走る・回る”の基本動作を磨き、子どもの可能性を広げます。
Jr.ガールズダンス甲子園	中学生～高校生	南条	カッコよく踊っているいろいろな大会への出場を目指します。

※スクールを受講していただくためには、入会手続きが必要となります。

スポーツクラブいこな

多世代
子どもから
高齢者まで

多項目
特定の種目に
限定せず

多志向
健康づくりから
競技志向まで

地域の施設
(公民館や体育館など)



総合型地域スポーツクラブとは…
老若男女すべての人が、わずかな負担で日常生活に運動習慣を取り入れることができるような様々な運動の機会を提供し、体を動かすことで気持ち豊かになるよう、また交流の輪が広がるようお手伝いする全国的な取り組みです。

運動をしたいけど
・場所がない
・きっかけがない
・続かない

