富岡町さくらスポーツ　情報誌【２月号】

令和７年度第11号
令和８年1月5日発行

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ※総合スポーツセンター休館日※ ○元気アップ教室 ・下神白団地集会所（10:00～11:30） ・富田団地集会所（10:00～11:30） ・湯長谷団地集会所（10:00～11:30） ・いわき支所 A(14:00～15:30)	3 ○元気アップ教室 ・日和田団地集会所（10:00～11:30） ・サポートセンター平沢（10:00～11:30） ・大槻北公民会館（14:00～15:30） ・北好間団地集会所（14:00～15:30） ○1 歳からのリトミック（10:30～11:30）	4 ○元気アップ教室 ・いわき支所B（10:00～11:30） ・福島市さくらサロン（13:30～15:00） ・安積団地集会所(14:00～15:30) ○ノルディックウォーキングセミナー ・富岡町内(10:00～11:30)	5 ○元気アップ教室 ・学びの森　大会議室(10:00～11:30) ・横堀平団地集会所（10:00～11:30） ・南相馬市スポーツセンター（10:00～11:30） ○ノルディックウォーキングセミナー ・いわき公園（10:00～11:30）	6 第９回 「とみおか健康カレッジ」	7 軽登山クラブ 御岩山 （茨城県　日立市）
8	9 ※総合スポーツセンター休館日※ ○元気アップ教室 ・下神白団地集会所（10:00～11:30） ・富田団地集会所（10:00～11:30） ・関船団地集会所（10:00～11:30） ・いわき支所 A(14:00～15:30)	10 ○元気アップ教室 ・サポートセンター平沢（10:00～11:30） ・大槻北公民会館（14:00～15:30） ・北好間団地集会所（14:00～15:30） ○1 歳からのリトミック（10:30～11:30）	11（建国記念の日）	12 ○元気アップ教室 ・学びの森　大会議室(10:00～11:30) （介護予防専門プログラム） ・横堀平団地集会所（10:00～11:30） ○ノルディックウォーキングセミナー ・開成山公園（10:00～11:30）	13 ○元気アップ教室 ・四ツ倉団地集会所（①9:30～②10:50～） ・四倉サロン（14:00～15:30） ・郡立診療所※（14:00～15:30） ※ 郡立診療所教室への参加をご希望の方は事前にさくらスポーツまでご連絡ください。	14 とみおか交流 剣道錬成会
15	16 ※総合スポーツセンター休館日※ ○元気アップ教室 ・下神白団地集会所（10:00～11:30） ・富田団地集会所（10:00～11:30） ・いわき支所 A(14:00～15:30)	17 ○元気アップ教室 ・日和田団地集会所（10:00～11:30） ・サポートセンター平沢（10:00～11:30） ・大槻北公民会館（14:00～15:30） ・北好間団地集会所（14:00～15:30） ○1 歳からのリトミック（10:30～11:30）	18 ○元気アップ教室 ・いわき支所B（10:00～11:30） ・福島市さくらサロン（13:30～15:00） ○ノルディックウォーキングセミナー ・富岡町内(10:00～11:30)	19 ○元気アップ教室 ・学びの森　大会議室(10:00～11:30) ・横堀平団地集会所（10:00～11:30） ○ノルディックウォーキングセミナー ・いわき公園（10:00～11:30）	20 ○元気アップ教室 ・四ツ倉団地集会所（①9:30～②10:50～）	21 町民ウォーキング ザ・ヒロサワ・シティ ウォーキング （茨城県　筑西市）
22	23（天皇誕生日）	24 ※総合スポーツセンター休館日※ ○元気アップ教室 ・サポートセンター平沢（10:00～11:30） ・大槻北公民会館（14:00～15:30） ・北好間団地集会所（14:00～15:30）	25 ○元気アップ教室 ・福島市さくらサロン（13:30～15:00） ・安積団地集会所(14:00～15:30)	26 ○元気アップ教室 ・学びの森　大会議室(10:00～11:30) ・横堀平団地集会所（10:00～11:30） ○ノルディックウォーキングセミナー ・開成山公園（10:00～11:30）	27 ○元気アップ教室 ・四ツ倉団地集会所（①9:30～②10:50～）	28

【お問合せ・お申込み先】

※各種イベント、教室等のお問合せ・お申込みは「富岡町さくら文化・スポーツ振興公社（通称：富岡町さくらスポーツ）」事務局まで！

〒979-1111　福島県双葉郡富岡町小浜481　TEL：0240-22-2690 ／ FAX：0240-22-6778　MAIL：info@sakura-sc.org

HP：https://www.sakura-sc.org/　利用時間：土・日・祝…9：00～17：00 ／ 火・水・木・金…9：00～21：00 ※ 月曜日休館（月曜日祝日の場合は、翌開館日休館）

富岡町さくらスポーツ　情報コーナー【２月号】

第３回 とみおか健康料理プレサークルを開催しました！

令和７年 10 月 31 日、第３回健康料理プレサークルを開催しました。当日は 18 名の皆様にご参加していただき、骨粗しょう症予防料理をテーマに、【カルシウム】と【ビタミンＤ】が入った食材をたくさん使いながら、「ミルク風味の米粉すいとん」、「雑穀米おにぎり」、「サバ缶とレンコンの炒め煮」、「アボカドとトマトの洋風白和え」、「サツマイモとリンゴのケーキ」の５品を作りました。参加された皆さんがそれぞれ意見交換しながら、楽しく調理する姿が印象的でした。

「軽登山クラブ」 御岩山登山(日立市) 参加者募集！

1　主　　催　公益社団法人富岡町さくら文化・スポーツ振興公社
2　開 催 日　令和８年２月７日（土）※小雨決行
3　場　　所　茨城県 日立市「御岩山」
4　乗車場所　富岡方面バス：富岡町総合体育館
　　いわき方面バス：富岡町役場 いわき支所
　　郡山方面バス：富岡町役場 旧郡山支所
5　参 加 費　４，０００円　※さくらスポーツ会員は１０％引きとなります。
6　参加対象　富岡町民及びさくらスポーツ会員の方で「軽登山クラブ」にご登録された方
7　そ の 他　強風、悪天候の場合は行程を変更する場合がございます。
　　参加希望者には後日詳細を送付いたします。

「町民ウォーキング」 ザ･ヒロサワ･シティウォーキング 参加者募集！

1　主　　催　富岡町教育委員会
2　開 催 日　令和８年２月２１日（土）※小雨決行
3　場　　所　茨城県 筑西市　ザ・ヒロサワ・シティ　周辺
4　行　　程　健脚コース：約５km ／ 散策コース：約２km
　　<内容> ウォーキング ⇒ 昼食 ⇒ 帰路(予定)
　　※行程は変更になる場合がございます。予めご了承下さい。
5　ﾊﾞｽ乗車場所　◇中通り方面◇
　　郡山市(旧郡山支所・県営富田団地 1～3 号棟集会所前)
　　三春町(サポートセンター平沢)
　　福島市(福島サロン)　大玉村(大玉村横堀平団地集会所前)
　　◆浜通り方面◆
　　富岡町(栄町団地・曲田団地・学びの森・総合体育館)
　　いわき市(県営四ツ倉団地・県営下神白団地・ＪＲ泉駅・富岡町役場いわき支所)
　　南相馬市
6　参 加 費　４，０００円　※さくらスポーツ会員は１０％引きとなります。
7　持 参 物　動きやすい服装、履きなれた運動靴、昼食、マスク、飲み物、タオル、雨具、その他各自必要なもの
8　参加対象　富岡町民及びさくらスポーツ会員の方等　※定員１００名程度
9　申込・問合せ　令和８年１月６日(火)～１月２３日(金)までお電話等にてお申込みください。
　　参加希望者には後日詳細を送付いたします。

【ザ・ヒロサワ・シティ】(観光いばらき ホームページ参照)
茨城県筑西市にある、56,000 平方メートル（東京ドーム約 1.2 個分）の広大な敷地に、陸・海・空・宇宙の乗り物が勢揃いしたテーマパークです。