

洞爺湖町ウェイトトレーニングクラブ

代表 川越 和彦さん 会員 30 人



洞爺湖町ウェイトトレーニングクラブは、25年程前から個人的にウェイトトレーニングに取り組んでいた川越さんが、平成8年に同好の士を募り結成しました。

ウェイトトレーニングは、バーベル、ダンベル、マシンなどを使い筋肉に負荷をかけて体を鍛えるトレーニングです。

川越さんは「特に40歳以後筋力が落ちてくるので、それを維持し、アップすることで、老化予防につながるし、基礎代謝を上げることで、肥満や生活習慣病の対策としてもよい」と筋トレの効果をお話します。

会員の皆さんも「体力をつけようと健康のためにはじめて」「トレーニングを始めて、引き締まってきた」など身体の変化を実感しています。

現在活動は、毎週月曜日と木曜日に、文化交流会館2階で、6時～9時まで行っています。

ベンチプレス、パワーラック、ラックマシンなど多くのマシンが備えられていて、「胆振管内でも、これだけの器具がある施設はあまりないのではないか」と施設環境の良さに川越さんは胸を張ります。

興味関心のある方は、代表の川越さん（☎090・8706・7722）まで連絡ください。

今月のワンショット



あんずの会に感謝状

平成19年から始めた洞爺駅跨線橋の清掃活動が100回を迎え、洞爺湖町から感謝状が贈られました。

鹿児島県口永部島噴火災害に対する義援金箱を設置

5月29日に、鹿児島県屋久島町にある口永良部島で発生した噴火災害で、全島に避難勧告が出されました。

町ではこのたびの災害に対して、本庁舎など6カ所の公共施設内に義援金箱を設置しましたので、皆様のご支援、ご協力をお願いいたします。期間は、7月31日までです。

詳しくは、健康福祉課（☎74-3001）まで問合せください。

人口と世帯の動き 5月31日現在（先月比）

男	4,374 人（△11）
女	5,048 人（△10）
計	9,422 人（△21）
世帯	5,037 世帯（△11）