

令和7年12月1日

文化祭も無事に終わりました

青柳町自治会長
八木 孝博

気がつけば、秋から冬へと季節が駆け足で進んでいます。あっという間に今年も終わりそうですが皆様にはお元気でお過ごしでしょうか。

さて、11月15日(土)・16日(日)に青柳町文化祭が無事に開催されました。関係者の皆様には大変にお疲れ様でした。また、ご来場いただきました皆様には、町民の皆様の「文化」に触れていただけましたでしょうか。アンケートに「今回の作品も大変に素晴らしい」と、多くも方々が満足されていた様子でした。

青柳町自治会の年度内の大きな行事も、元旦の「雀様の初詣」、1月12日(月・祝)の「どんど焼き」となりました。そして、定例会の開催となります。過ぎてみれば本当に月日のたつのは早いですね。

これから本格的な冬がやってきます。皆様にはくれぐれも体調を崩れることのないようにして下さい。

文化祭に「月白工業様」からご祝儀を頂戴しました。また、一組の西さんからは今回もプレゼント用にクラフト籠をたくさん頂きました。

大変ありがとうございました。お礼申し上げます。

文化祭の様子を動画にして公開しています。
ご覧ください。



2026

回 覧

初詣は雀さまに

1月1日 午前8時 ～ 午前9時30分
雀様境内にて（地図参照）

上記時間帯にご参拝いただいたみなさんは 三角くじ が
ひけます。新年の運試しに！（先着 数量限定）



（ 大人 ） JCBギフト券（5名）
（ 子供 ） サーティーワンギフト券（3名）



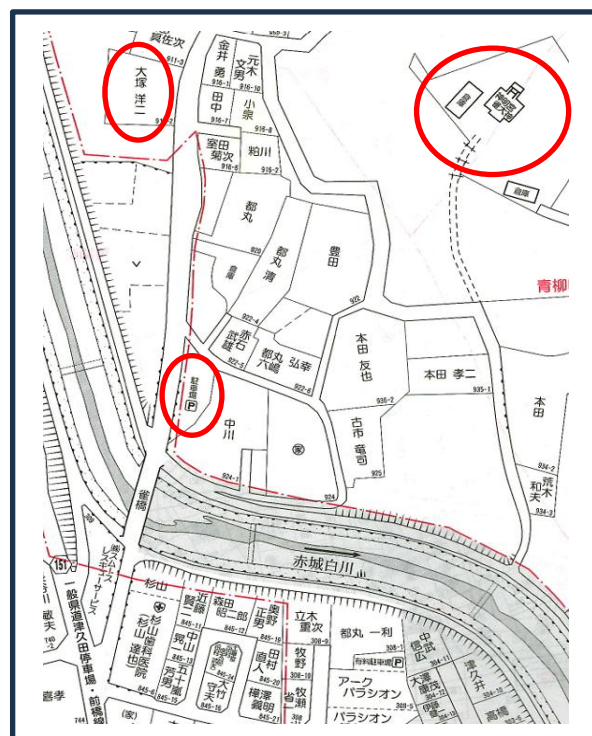
（ 大人 ） 緑 茶（10名）
（ 子供 ） ケンタッキーギフトカード
（4名）



（ 大人 ） 赤城山ワンカップ（120名）
（ 子供 ） 干支 キットカット（70名）



○ の場所は当日の駐車場となります



町の氏神様の雀様では、氏子総代の方が温かい飲み物もご用意しております。
なお、お守り（500円）・お札（300円）も頒布しておりますのでご利用下さい。

青柳町自治会

回 覧

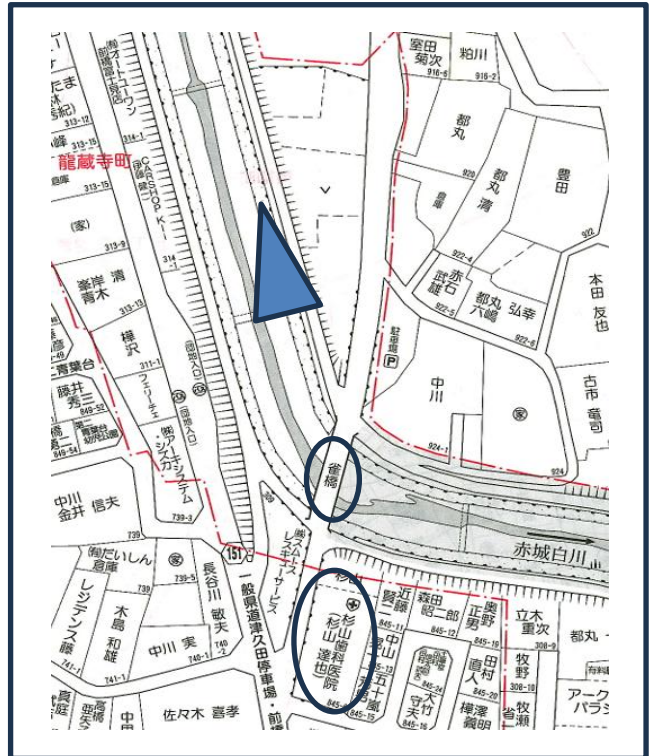
どんど焼き

日時： 令和 8 年 1 月 12 日(月・祝)

式典： 午前 9 時 3 0 分開始

会場： 白川雀橋北側

(地図▲の場所)



お飾り・しめ縄などの金属部分は外してお持ち下さい。

鏡餅・お飾り餅は出せません!

お焚き上げの品は、当日午前 9 時 3 0 分まで受付

(点火後は受付出来ません)

青柳町自治会

有価物回収のお知らせ

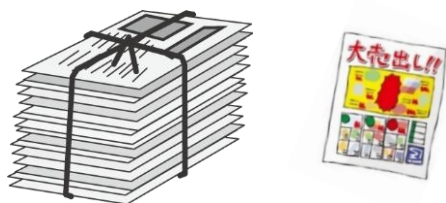
12月21日(第3日曜)

午前8時までに搬出

可燃ごみ置き場で回収します

段ボールはしばって出し、庫内の整頓をお願いします

① 新聞・折り込みチラシ



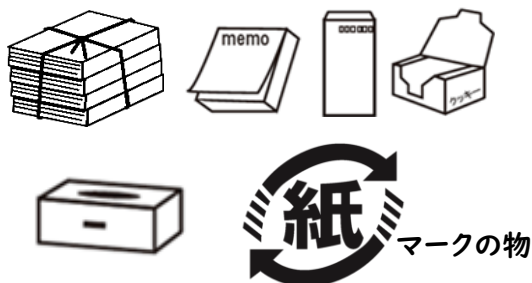
新聞と新聞に入っているチラシのみ

② 段ボール(平らにしばる)



段ボールマークのないものは ③雑古紙へ

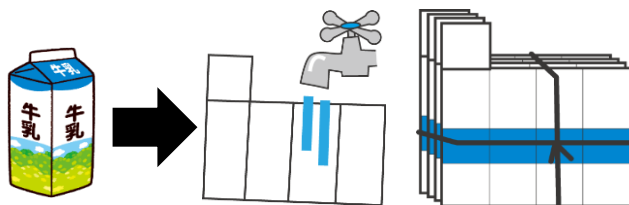
③ 雑古紙(段ボールに詰めない)



本・雑誌・メモ紙・封筒・菓子箱・ティッシュの箱等

< 写真は燃えるゴミになります >

④ 牛乳パック



洗って乾かす③の古紙と混ぜないで!

①～④の4つに分類し、絶対に混ぜて出さないで下さい

青柳町自治会

有価物回収ご協力をお願い

町内の皆様へ

日頃より青柳町子供育成会の活動にご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。さて、最近の物価高騰により、これまで通りの活動が難しくなっています。有価物回収を通じて得られる収益を強化し、資金を補填することで、子どもたちが楽しめるイベントをこれまで通り開催できるようにしたいと考えています。

ご家庭で新聞や古紙などがございましたら、ぜひご協力いただき、子供育成会活動にご支援をお願い申し上げます。

青柳町公民館にはリサイクル庫が設置されています。南橋中学校の道路を挟んだ向かい側にある JA の南側に位置する青柳町公民館の門を入った右手にあります。



こちらは24時間いつでもお持ち込みいただけます。

お近くのゴミ集積所に（有価物回収のお知らせ）の貼り紙がしてある場所は毎月1回の回収場所になっております。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

有価物回収の詳細につきましては自治会からの回覧板をご確認ください。

青柳町子供育成会

回 覧

令和7年度いきいきサロンのご案内

12月11日(木) 13:30 より

会場 : 青柳町公民館

今年もAKO男性トリオのみなさんによる楽しい演奏会です

日 程	内 容
4/10 (木)	新年度挨拶・尺八演奏会
5/8 (木)	スマイルボウリング
6/12 (木)	出前講座 防犯関係
7/10 (木)	スマイルボウリング
8月	休 会
9/11 (木)	ボッチャ(ボールを投げて得点を競う競技)
10/9 (木)	弦楽演奏会
11/13 (木)	ヤクルト健康教室
➡ 12/11 (木)	管楽器演奏会(AKO男性トリオ)
1月	休 会
2/12 (木)	アコーディオン演奏会
3/12 (木)	輪投げ大会

(お願い)

参加者の皆様の健康と安全を考慮し、引き続き下記の点をお願いいたします。

- ・ 37.5度以上の発熱の方、体調の悪い方はお控え下さい。

青柳町自治会

平日 午前9時～12時 (電話)234-0713

回覧

令和7年12月1日

町内の皆さんへ

参加しませんか！
女性のみの憩いの会

憩いの会発起人一同

師走を迎え何かと気ぜわしい時期となりましたが、皆様にはお変わりなくお過ごしのことと存じます。

今年の5月より始めた「憩いの会」も8回目を迎えることができました。試行錯誤を重ねて少しずつではありますが、目的に近づいているのではないかと思います。

さて今月は、師走ということで赤飯とけんちん汁を作って一年の締めをしたいと思います。

おしゃべりをしながら、手作りの同じものを食べるのもいい思い出になるかと思います。皆さんの参加をお待ちしています。

尚、赤飯は発起人の小野澤さんに提供していただきます。

記

日時	12月16日(火)午後1時30分～3時30分
場所	青柳町公民館 大広間
目的	「孤立を回避し、介護予防につながる交流の場」
内容	食事会(赤飯、けんちん汁)

(材料費として、二百円お願いします)

体調の悪い方は、ご遠慮ください

1月

にこっと 老人福祉センター・みやぎふれあいの郷だより

町内
回覧

にこっと『しきしま』 ☎233-2121

○肩こり腰痛改善教室 先着 23 名

7日(水)10:00～ 申込:12/24(水)9:30～

12月の「肩こり腰痛改善教室」に申し込まなかった人

持物:ヨガマット又は、バスタオル、タオル、飲物

○県立勢多農林高等学校 郷土芸能部「演奏会」

10日(土)12:00～ 申込:不要

○ウェルシア薬局による健康講話&骨測定

16日(金)11:00～ 申込:不要 (骨の現状を知る为に!)

骨粗しょう症の講話と骨測定を行います。

○手芸教室(ノット編みのベスト) 先着 10 名

19日、26日、2/2(月)10:00～ 申込:1/5(月)9:30～

持物:毛糸並太300g程度、かぎ針6～7号、とじ針、はさみ

○姿勢改善若々しく歩こう! 先着 24 名

22日(木)10:00～ 申込:1/8(木)9:30～

持物:体育館履き、飲物、タオル



にこっと『かすかわ』 ☎285-3801

○理学療法士による運動療法

13日(火)13:00～15:00

申込:12/30(火)9:30～

痛みなどの個別相談お受けします。

○肩こり腰痛改善教室 先着 12 名

20日(火)13:30～

申込:1/13(火)9:30～

持物:ヨガマット、飲物、タオル

○おうちで!!まえばし出前講座
『高齢者ドライバーの運転特性と
脳トレ活用法』

21日(水)11:00～

申込:1/7(水)9:30～



～臨時休館のお知らせ～

1月14日(水)にこっと『ひろせ』は
福祉避難所訓練のため、臨時休館となります。ご迷惑をお掛け致しますが、ご協力いただきますよう
お願い申し上げます。

にこっと『ひろせ』 ☎261-0880

○肩こり腰痛改善教室 先着 25 名

7日(水)13:30～ 申込:12/24(水)9:30～

12月の「やさしいピラティス」に申し込まなかった方

持物:ヨガマット、飲物、タオル

○フレッシュ体操 先着 30 名(クラブ員以外の方)

17日(土)10:00～ 申込:12/27(土)9:30～

持物:ヨガマット、飲物、タオル

○歌声広場 23日(金)12:30～ 申込:不要

レコードを聴きながらみんなで楽しく唄い、
心を通わせましょう。

○昭和歌謡で踊る「かんたんダンス!」

26日(月)13:00～ 申込:1/13(火)9:30～

持物:体育館履き、飲物、タオル



にこっと『おおとも』 ☎252-3077

○肩こり腰痛改善教室 先着 30 名

20日(火)11:00～ 申込:1/13(火)9:30～

持物:ヨガマット、フェイスタオル、飲物

○ピラティスでセルフコントロール 先着 20 名

28日(水)11:00～ 申込:1/21(水)9:30～

持物:ヨガマット、タオル、飲物

○歌声広場 30日(金)12:30～ 申込:不要

レコードを聴きながらみんなで楽しく唄い、
心を通わせましょう。

にこっと『ふじみ』 ☎288-6113

○新春のつどい どなたでも

21日(水)11:00～

申込:不要

「三味線とウクレレの演奏」で、新春
を楽しみましょう!

新春



○「大介お兄さんと若返り体操」

どなたでも 先着20名

27日(火)10:00～

申込:1/13(火)9:30～

持物:飲物、タオル



ふれあいの郷 ☎283-8633

○歪み改善ピラティス 先着 25 名

8日(木)・22日(木)13:30～

申込:12/25(木)10:00～

持物:ヨガマット、飲物、タオル

○昭和歌謡で踊る「かんたん
ダンス!」 先着 25 名

19日(月)13:30～

申込:1/5(月)10:00～

持物:体育館履き、飲物、タオル

○沖縄唄三線うりずん演奏会

20日(火)11:00～

申込:不要



1月の健康づくり事業等のご案内

申込み・お問い合わせは各所へ

にこっと『しきしま』 ☎233-2121

○健康教室『腸内から健康づくり』

9日(金)10:40～ 申込：不要

○健康運動指導士の『歩き方講座』

13日(火)11:00～ 申込：12/23(火) 9:30～

○ザスパ健康スポーツ教室

15日(木)11:00～、29日(木)11:00～

○市専門職による機能訓練・健康相談

・脳わくわく講座 19日(月)11:00～12:00

・口腔栄養講話相談 22日(木)13:50～14:10

・塩分測定会 22日(木)10:00～12:30

〔ご家庭の味噌汁やスープ料理を漏れない容器に100ml程度入れてご持参ください。〕

○心配ごと相談 29日(木)13:00～

○訪問リスナー 21日(水)13:00～



にこっと『かすかわ』 ☎285-3801

○体力指導士の『チェアエクササイズ』先着20名

6日(火)11:00～ 申込12/23(火) 9:30～

○健康教室『免疫力を高める食事』

7日(水)11:00～

○ザスパ健康スポーツ教室

8日(木)11:00～

○市専門職による機能訓練・健康相談

・口腔栄養講話相談 15日(木)11:00～11:20

・塩分測定会 15日(木)10:00～12:00

○訪問リスナー 6日(火)13:00～

○行政相談 13日(火)13:00～

○子育てサロン 13日(火)10:00～ 粕川保育所



にこっと『ひろせ』 ☎261-0880

○健康教室『感染経路別予防策について』

19日(月)10:40～

○健康運動指導士の『歩き方講座』先着20名

26日(月)10:30～ 申込1/13(火) 9:30～

○生きがい教室

『写真フレームをつくろう』先着20名

20日(火)10:00～：申込1/5(月) 9:30～

○ザスパ健康スポーツ教室

6日(火)13:00～、29日(木)11:00～

○市専門職による機能訓練・健康相談

・痛み動作の相談

○訪問リスナー 7日(水)13:00～

○子育てサロン 13日(火)10:00～



にこっと『ふじみ』 ☎288-6113

○生きがい教室『羽根っこゲーム』先着20名

9日(金)10:00～ 申込12/19(金) 9:30～

○健康教室『腸内から健康づくり』

13日(火)11:00～

○体力指導士の『チェアエクササイズ』

15日(木)10:00～

○市専門職による機能訓練・健康相談

・痛み動作の相談 23日(金)10:00～

○ザスパ健康スポーツ教室 14日(水)10:30～

○ママとベビー 16日(金)10:30～

○子育てサロン 26日(月)10:00～



にこっと『おおとも』 ☎252-3077

○健康運動指導士の『歩き方講座』

16日(金)13:00～

○ザスパ健康スポーツ教室

13日(火)13:00～、27日(火)13:00～

○訪問リスナー 22日(木)13:00～

○市専門職による機能訓練・健康相談

23日(金)

・口腔栄養講話相談 11:00～11:20

・塩分測定会 10:00～12:00(要予約)



ふれあいの郷 ☎283-8633

○体力指導士の『チェアエクササイズ』

7日(水)13:30～ 先着25名

申込：12/24(水)10:00～

○生きがい教室

『お正月遊びで楽しみましょう♪』

16日(金)10:30～ 先着14名

申込：1/5(月)10:00～

○市専門職による機能訓練・健康相談

・痛み動作の相談

○市専門職による機能訓練・健康相談

・痛み動作の相談

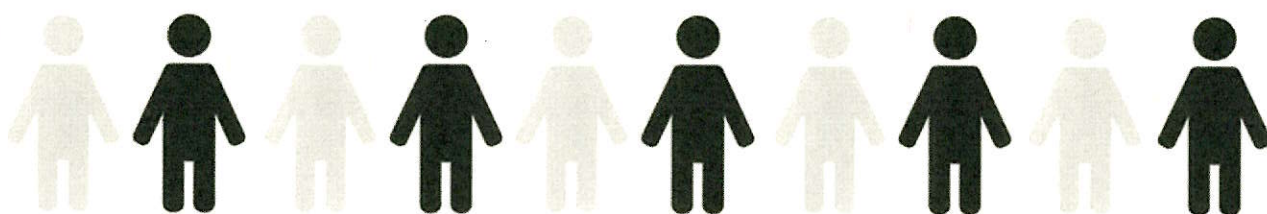
令和8年
2月末日まで

回覧
○前橋市

がん検診を受けに行こう

万が一じゃない

2分の1です



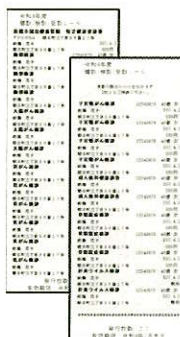
国民の2人に1人ががんになります
身近な病気だからこそがん検診を習慣に

前橋市のがん検診を今すぐチェック

送付したシールは
受診時に必要です



※ご受診の際は
全て持参してください



※イメージ

お問い合わせ

前橋市保健所健康増進課
(前橋市保健センター3階)
前橋市朝日町3丁目36-17
TEL: 027-220-5784
FAX: 027-223-8849



市ホームページ

「見守り」と「気づき」で高齢者の被害を防ごう

見守り 新鮮情報

見守りと気づきの ポイント

<居室・居宅の様子>

- ☐ 不審な契約書や請求書、宅配業者からの不在通知などはないか
- ☐ 不審な健康食品、魚介類などはないか
- ☐ 新品の布団など、同じような商品が大量にないか
- ☐ 屋根や外壁などに不審な工事の形跡がみられないか
- ☐ 複数社から配達された新聞や景品類はないか
- ☐ 居室が不自然に散らかっていないか
- ☐ 不審な業者が出入りしている形跡はないか

<本人の言動や態度など>

- ☐ 不審な電話やメールのやり取りなどはないか
- ☐ お金に困っている様子はないか
- ☐ 預金通帳などに不審な出金の記録はないか
- ☐ 何を買ったか覚えていないなど、判断能力に不安はないか
- ☐ 元気がないなど困った様子はないか

「見守り」と「気づき」で 高齢者の被害を防ごう

ひとこと
助言



見守るくん

- 困ったとき、心配なときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン188)。家族や地域包括支援センターの職員など周囲の方からでも相談できます。
- 「知らない電話には出ない」「その場で契約せず家族や周囲に相談する」など対応策も伝えましょう。地域の見守り活動や留守番電話機能なども活用しましょう。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第521号(2025年9月18日)発行：独立行政法人国民生活センター

前橋市消費生活センター ☎027(898)1755

怪しい通販サイトに注意

見守り 新鮮情報

- ☑ 市場で希少な商品が入手可能
- ☑ 米やブランド品が不自然に安い
- ☑ サイト内の日本語表記が不自然
- ☑ 支払い方法が限定されている。振込先の銀行口座が個人名義
- ☑ キャンセル、返品、返金ルールの記載がない

怪しい通販サイトにご注意



©Kurosaki Gen

- ☑ 事業者の名称、住所、電話番号が明記されていない
- ☑ 事業者情報をインターネット検索で調べると、無関係の事業者情報など、嘘の情報が記載されている
- ☑ 問い合わせ先のメールアドレスがフリーメール
- ☑ 問い合わせ先の電話番号が通じない

ひとこと助言

不自然に安いのは
怪しいよ



見守るくん

- ブランド品や入手困難な米などが安く買えるなど、通販サイトを見て注文し代金を支払ったのに商品が届かないなどの相談が寄せられています。少しでも怪しいと感じたら利用はやめましょう。
- 被害にあった場合は、すぐにクレジットカード会社や振込先銀行に相談しましょう。併せて最寄りの警察に被害を届け出ましょう。
- 不安なときはお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談下さい（消費者ホットライン188）。海外事業者とのトラブルについては国民生活センター越境消費者センター（<https://www.ccj.kokusen.go.jp/>）でも相談を受け付けています。被害の相談は警察でもできます（警察相談専用電話「#9110」）。

回 覧

前橋市防犯協会南橘分会 広報 令和7年12月 第4回発行

◎防犯委員の研修視察の実施について

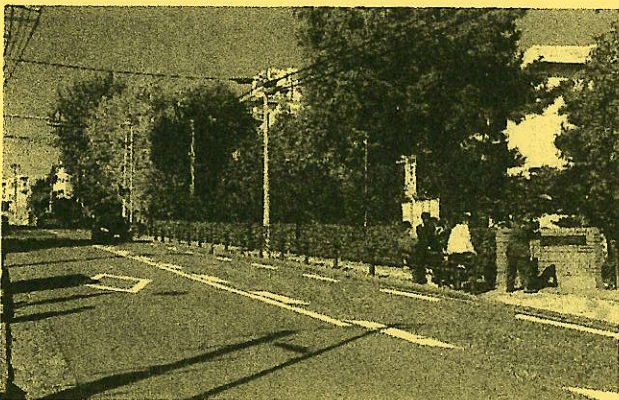
前橋市防犯協会南橘分会の防犯委員の資質向上のため、令和7年11月15日から16日の日程で、研修視察を実施し、内容として、「忘れるな拉致新潟県民集会」への参加、「横田めぐみ（昭和52年当時14歳、中学1年生）」さんの拉致現場と思われる新潟市立寄居中学校周辺の視察いたしました。

北朝鮮による拉致被害者は、政府認定**17名**のほか各都道府県警察発表の拉致の可能性のある方々が**536名**もいらっしゃいます。

集会では、拉致問題担当大臣兼内閣官房長官「木原 稯」氏の挨拶に続き、横田めぐみさんの母「横田早紀江」さんは、体調を崩されていたのでビデオメッセージでの参加、続いて母親と共に拉致された「曾我ひとみ」さんの訴え被害者の訴えを拝聴いたしました。

一日も早く拉致された被害者を取り戻し、元通りの幸せな生活を送りたいと切実な思いを聞き、犯罪を許さないと我々防犯委員としても強く決意したところです。

今後も、犯罪防止のため南橘地区防犯委員によるパトロールを強化する必要があると考えております。



新潟市立寄居中学校は、海まで750m、なんの変哲もない住宅地にあり、坂道を上り左側に日銀官舎があり、学校から直線で1キロ程度に横田めぐみさんが住んでいましたが下校時に拉致されてしまいました。



曾我ひとみさんは、昭和53年当時22歳で、46歳の母親と拉致されて、単身帰国しました。一日も早く母に会いたいと涙を流しながら訴えていました。

令和7年度

初心者 アイススケート教室

参加者募集中♥

定員80名

【開催日時】

- ・第1回 令和7年 12月16日(火)～19日(金)
- ・第2回 令和8年 2月17日(火)～20日(金)

受付▶17:00～17:45

実技▶18:00～19:30

参加費

2,500円

※ 滑走料・保険料等含みます。

貸靴料

1日につき
310円

【会場】

- ・ALSOK ぐんま総合スポーツセンター アイスアリーナ

【対象者】

- ・5歳以上から高校生以下までの初心者

【締切日】

- ・第1回…令和7年12月11日(木) 17:00まで
- ・第2回…令和8年2月7日(土) 17:00まで

【申込方法】

- ・Googleフォームにてお申し込み下さい。

<第1回>

<第2回>

<https://forms.gle/D3vb1vN4J1WxTXVP9>

<https://forms.gle/suEbgJAG6oTm5FAy9>



お問い合わせ



公益財団法人 群馬県スポーツ協会 初心者アイススケート教室係

〒371-0047 前橋市関根町 800 番地

TEL.027-234-5555 FAX.027-234-5926

メール: e-kosuge@gunma-sports.or.jp



第75回群馬県都市対抗水泳競技大会

日時 令和7年8月17日(日)

会場 高崎市浜川プール

総合第2位

20歳代(男子) 第1位

30歳代(男子) 第1位



高崎市浜川プールで開かれ、前橋市は2年連続の総合2位となりました。

今大会は、屋外プールでの開催。伊勢崎市で国内最高気温(41.8度)を更新した日から間もないこともあり、この日も酷暑日。出番を待つ選手たちはプールサイドでのコンディション維持が困難だったと思います。そんな中、男子30代200mメドレーリレーで大会新記録(2年連続)を更新しました。

残念ながら総合優勝とはなりませんでした。早朝練習を重ね培った前橋市選手団の結束力は、今後の秋季大会にたすきを繋ぎました。



男子30代200mメドレーリレー



選手、そしてサポートに徹してくれました関係者の皆様、お疲れさまでした。

なお、秋季大会は11月の第1・第2日曜日に、冬季大会(スケート、スキー)は令和8年2月に開催されます。



スポーツまえばし

Vol.14

シンボルマークの青色と水色は前橋市のキャッチコピーである「水と緑と詩のまち」の「水」、緑色は「緑」、黒色は音符を連想する「詩」、赤色は一生懸命にスポーツをする子どもたちの熱意を表しています。また、黒の円は前橋市の市章をイメージしており、前面に人がバンザイをしているような形を描くことで、各種目で勝ち抜いたり良いプレーが出来たりした時の喜びや達成感を表現しています。



群馬クイーンズJr.
結成1年目で

第39回全日本小学生女子ソフトボール大会

全国の頂点へ



勝利の喜びを、みんなで分かち合う瞬間



円陣で、みんなの心を一つに!

3チームが合併し、1つのチームとなって始まった令和7年度。春に行われた春季ソフトボール交流大会では、全試合大差で勝利し、全国への代表権を獲得しました。

7月に静岡県島田市・藤枝市・焼津市で行われた全国大会。トーナメント形式で行われる大会の為、負けられない緊張感・そしてこの猛暑。中でも、全5試合で実力を発揮。決勝戦では9対1と、見事に勝ち切り、初の全国制覇を成し遂げました。また、最優秀選手賞に赤池陽菜さんが選出されました。



写真提供: 群馬クイーンズJr.



スポーツまえばしは
スポーツ振興くじ助成を受けて
作成しています

前橋市スポーツ少年団

競技別登録団体数 (団)

野球	32
サッカー	20
ミニバスケットボール	17
バレーボール	9
剣道	9
柔道	5
空手道	11
ソフトテニス	2
卓球	1
スキー	1
スケート	1
複合	2
ソフトボール	1
バドミントン	1
14種目	112

令和7年度「前橋市スポーツ少年団」には、14の競技種目に、2,435名の団員が登録をされました。

少子化により、年々登録者数が減少傾向にありますが、複数のチームで合同チームを結成し大会出場を果たすなど、交流を深めながら、「心・技・体」バランスよく鍛えています。

地域の皆様、子供たちの活動を、温かく見守っていただきますようよろしくお願いいたします。



優良団員表彰式の様子

*優良団員…団員として少年団活動とともに、日常生活においても模範となるような活動をされている6年生以上の団員のこと



母集団講習会の様子

*母集団…スポーツ少年団活動を支える「母体となる集団」という意味で、保護者や指導者、地域住民等の組織のこと

発行: 令和7年12月1日

一般財団法人前橋市スポーツ協会 〒371-0816 群馬県前橋市上佐島町460-7 ヤマト市民体育館前橋内
Tel: 027-289-0607 Fax: 027-265-0027 URL: <https://www.maebashi-taikyo.jp/>



会長あいさつ



一般財団法人
前橋市スポーツ協会
菅原 宏

みなさまには、日ごろから前橋市のスポーツの発展・振興に、ご支援、ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、スポーツは、「みる」だけでも、私たちに勇気と感動を与えてくれます。昨年度開催された2024パリオリンピック・パラリンピックでは、日本代表選手の活躍に日本中が大いに沸きました。また、「する」では、スポーツは生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営むうえで不可欠なものであるとともに、地域活動の活性化や青少年の健全育成にも繋がります。スポーツに親しむことは、極めて大きな意義を有していると言えます。

当協会としても、本市のスポーツ振興の中核的な役割を果たすため、一層の努力をしてまいりたいと思っております。今後とも、更なるご指導、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

第83回国民スポーツ大会・第28回全国障害者スポーツ大会
湯けむり国スポ・全スポ
ぐんま2029
83rd JAPAN GAMES
28th National Sports Festival
for People with a Disability

前橋に国スポ・全スポがやってくる!

4年後の令和11年9月～10月にかけて、群馬県で第83回国民スポーツ大会(国スポ)・第28回全国障害者スポーツ大会(全スポ)が開催されます。前橋市では、県内最多の国スポ14競技、全スポ4競技を実施します。ここでは、前橋市内で開催される競技・会場をご紹介します。

国スポ

ソフトボール	(登利平桃ノ木川グラウンド)
ソフトテニス	(株式会社ピーエムシー前橋総合運動公園テニスコート)
剣道	(ALSOK ぐんま武道館)
馬術	(林牧場群馬県馬事公苑)
スポーツクライミング	(ALSOK ぐんま総合スポーツセンターサブアリーナ)
バレーボール〈6人制・ビーチ〉	(ヤマト市民体育館前橋・旧広瀬中学校跡地)
陸上	(正田醤油スタジアム群馬)
水泳〈競泳・飛込・水球・AS〉	(新敷島公園水泳場〔仮称〕)
自転車〈トラック・ロード〉	(日本トーターグリーンドーム前橋)
体操〈トランポリン〉	(ヤマト市民体育館前橋)
柔道	(ALSOK ぐんま武道館)
弓道	(ALSOK ぐんま武道館弓道場)
サッカー	(前橋総合運動公園群馬電工サッカー場・コーエィ前橋フットボールセンター)
ライフル射撃〈25m〉	(群馬県警察学校射撃場)

全スポ

陸上	(正田醤油スタジアム群馬)
水泳	(新敷島公園水泳場〔仮称〕)
卓球	(ALSOK ぐんま武道館)
フットソフトボール	(登利平桃ノ木川グラウンド)



自宅で簡単! バランストレーニング!!

～ 骨盤まわりの筋肉の協調性を引き出す ～

今回、紹介する運動は『ヒップロック』です。片脚を上げ、反対側の腕を天井に向かって上げる運動です。歩行や走行が安定し、膝や腰への負担を軽減する効果もあります。



まっすぐ良い姿勢で立ちます。



片方の脚を上げ、反対側の腕を天井方向に上げます。



上げている脚と腕を入れ替えます。

- ・足踏みをするように10回繰り返しましょう。※脚を上げる時に体を後ろに反らさず、骨盤を引き上げましょう。
- ・立っている足はしっかり地面を踏みましょう。

ホームページバナー広告募集

- ◇バナー広告とは
インターネット広告の一種で、本会のホームページ上に広告画像を貼り、広告主のウェブサイトを皆様に閲覧いただく方法です。
- ◇広告掲載料
1か月 2,000円(年間24,000円)
- ◇掲載期間
1か月を単位として、12か月を上限としますが、それ以降継続申込みすることもできます。
- ◇規格(自社ロゴマークの用意)
縦: 40ピクセル、横140ピクセル

賛助会員も募集しています

将来を担うジュニア世代を中心とした事業活動に活用しています。
●小中学生県大会出場選手支援事業など

- ◇賛助会費
*法人・団体・企業 1口 10,000円以上
*個人 1口 3,000円以上
- ◇募集期間
年間、いつでも構いませんが、特に毎年6月～9月を中心に募集を行っています。

問い合わせ先

(一財)前橋市スポーツ協会事務局
ヤマト市民体育館前橋内
☎027-289-0607

これからももっと、私はスポーツを楽しむんだ。

卓球歴24年。バスケ歴1日。
卓球の200倍もの重さがあるボールは、なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。
初対面でもあっという間に仲間になれる。
競技人生での楽しさとは違う、スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを極める人も、楽しむ人も、すべての人のために、スポーツくじの収益は使われています。

スポーツくじ WINNER 1000 BIG
スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。

※19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売:独立行政法人日本スポーツ振興センター