

まちかど健康相談室 in 武石

武石健康センター 保健師

富沢 みずき

二年ぶりとなった晩秋の武石スポーツ祭り会場で「まちかど健康相談室 in 武石」を開催しました。コロナ禍の中、外出控えをしていたいただいた皆さんにとっては運動不足解消の絶好の機会だったのではないのでしょうか。

今回も地元・武石診療所の協力を得て、血糖値検査や血圧測定など簡易体調チェックを実施し、健康管理に役立ててもらおう事ができました。

コロナの影響もあり例年より規模を縮小しての開催でしたが、

多くの皆さんに利用していただき、健康への関心度の高さを実感しました。



今年も大活躍！

武石スポーツ少年団



中学生練習中



小学生 試合後撮影

武石スポーツ少年団は 現在ソフトテニスのみ加入。 2021 年度は小学生 18 名、中学生男子 15 名が入団。

(他の競技も入団を推進中ですが、今のところ希望無し。)

Jr ソフトテニスは 上田市スポーツ少年団の大会等、各種大会に出場し好成績を修めています。

7 月、10 月には、武石地域総合センターホールにて夏期上田大会、上田スポ少秋季大会、上田市民総合体育大会の優勝報告会が行われ、その後に開催の上田秋期大会でも、男女とも優勝の素晴らしい成績でした。

詳細は「武石スポーツ協会」のホームページをご覧ください。

中学生も日ごろの練習の成果を発揮、県大会（1 年生の部）で大平・木村ペアが 3 位。

皆さんの今後の活躍が楽しみです。

クラブ紹介 武石ソフトバレーボールクラブ

ソフトバレーボールクラブ「ぶせき」のメンバーは、40 代～60 代とやや高齢化が進んでいます。体力に自信のある方が多く、とても若々しくハッラツとしています。

練習に参加したい方は、木曜日の午後 7 時 30 分～9 時までの間、武石体育館で練習していますのでお越しください。

コロナ禍



運動をしてみませんか。

家時間の活用で、家族との時間共有も大切ですが、身体の健康維持・体力増進も大切です。

あなたの参加をお待ちしています。

ソフトバレーボールクラブ「ぶせき」

豊岡 昌文