

第50回なかしべつスイミングフェスティバル **参加者募集中!**

と き／11月3日(火・祝) ところ／温水プール

対 象／町内に在住または勤務している方、町内の水泳少年団、水泳サークル等に所属している方

参加料／1人500円(保険料含む) 申込締切／10月18日(日)

くわしくは温水プールで配布している開催要項でご確認ください。

- 申込方法／
- ・所定の申込書に必要事項を記入し、温水プール窓口へお申し込みください。
 - ・水泳少年団・水泳サークル等に加入している方は、団体ごとにお申し込みください。(個別に申込書を提出する必要はありません。)
 - ・高校生以下の参加については保護者の承諾が必要です。
 - ・競技への参加は個々の泳力を判断の上、お申し込みください。

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団、中標津水泳協会



なかしべつチャレンジマラソン2026 **今年はタイム計測を実施!!**

と き／11月22日(日) ※雪・雨決行! ところ／総合体育館前発着

競技種目	対 象	参 加 料
10kmチャレンジ	高校生以上～一般の方	一 般 1,200円 高校生 1,100円
5kmチャレンジ	小学4年生以上～一般の方	一 般 900円 高校生 800円 中学生 700円 小学生 600円
2kmチャレンジ	小学生	小学生 600円
	ファミリー(大人+小学生)	1 組 1,000円
1kmチャレンジ	ファミリー(大人+幼児)	1 組 900円

申込方法／総合体育館で配布している申込用紙に必要事項を記入し、総合体育館窓口へ申し込み
申込締切／11月1日(日)

※くわしくは、開催要項をご確認ください。

タイム計測方法

- ・本大会参加者へ受付時にリストバンドを貸し出します。
- ・リストバンドをフィニッシュラインに設置する計測機器に近づけると記録を取ることができます。

参加者募集中!

ジュニア選手体力測定&成長期スポーツ検診

と き／11月28日(土)
～29日(日)

参加者募集中!

ところ／総合体育館 メインアリーナ

内 容／

- ①ジュニア選手体力測定・形態測定(全10項目)
- ②成長期スポーツ検診(エコー検診)
- ③フィジカルチェック・ストレッチ指導

対 象／小学1年生～高校3年生

参加料／小学1年生～小学3年生: 1人200円

小学4年生～高校3年生: 1人500円

申込締切／11月15日(日)

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

問合先／総合体育館 (☎72-2316)

スポーツの日無料開放!

中標津町営体育施設の個人使用料が
無料となります

と き／10月12日(月・祝)

対象施設／総合体育館・温水プール・武道館・
町営テニスコート(夜間照明も無料)
ふれあいテニスコート

問合先／総合体育館 (☎72-2316)

※利用の際は必ず受け付けをしてください。
※混み合う場合は譲り合って使用してください。
混雑により延長できない場合もあります。

※各施設の利用時間、注意事項を守って、楽しく使用してください。

(公財)日本水泳連盟 泳力検定会

と き／11月29日(日)
ところ／温水プール
申込締切／11月5日(木)
主 催／中標津水泳協会
※くわしくは、総合体育館または温水プールで配布している開催要項でご確認ください。

参加者募集中!



谷本道哉 筋肉体操教室 **参加者募集中!**

と き／11月7日(土) 10時30分～11時30分 ※受付10時～
ところ／武道館
講 師／谷本 道哉 氏（順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授、日本オリンピック委員会医科学スタッフ、日本ボディビル連盟医科学委員、日本版ナッジ・ユニットの有識者委員兼 ナッジアンバサダー）
受講料／500円（保険料含む）
申込締切／11月4日(水)
対 象／高校生以上の方
※現在、医療機関で治療中の病気やケガのない方
申込方法／所定の申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて総合体育館窓口へ提出してください。
主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団



「グループコンディショニング」10月開催日程のお知らせ

問合先／総合体育館
(☎72-2316)

内 容	身体を整える（コンディショニング）ストレッチや、良い姿勢を理解することで日常生活の動作向上に役立てます。		
と き	①10月7日(水) 13時30分～14時30分 ③10月23日(金) 19時～20時 ⑤10月30日(金) 13時30分～14時30分	②10月22日(木) 13時30分～14時30分 ④10月26日(月) 19時～20時	
と ころ	総合体育館 サブアリーナ（午後） 多目的室（夜間）	対象・定員	18歳以上（高校生を除く）の方 各回25名程度、夜間15名程度
受 講 料	1回1,000円	申込方法	各回開催日前日までに、総合体育館で申し込み

温水プール利用時間

10月から
5月まで

遊泳時間と開閉館時間が
変更になります。

☆月曜日から
土曜日

区分	遊泳時間
午後	14時～17時
夜間	17時～20時45分
閉館時間は21時	

☆日曜日・
祝日

区分	遊泳時間
午前	10時～11時45分
午後	13時～16時45分
閉館時間は17時	

☆小学生は17時以降、中学生は18時30分以降、高校生は20時30分以降、保護者の同伴がなければ遊泳できません。

☆12月11日(金)から1月6日(水)までは、施設整備期間のため休館となります。

