

# 第6回六ヶ所 エネルギーパークマラソン2024



9月29日(日)に開催された「第6回六ヶ所 エネルギーパークマラソン2024」は全国各地から多くのランナーの参加と地元ボランティアのご協力により無事終了することができました！

当日は曇り気味ではあったものの、秋にしては少し暑いぐらいの天気でしたが、ランナーの皆様は気持ちよさそうに走っていました！

今回はタレントの「石原良純」さんをゲストランナーに迎え、参加者の方々に声をかけつつ一緒に走っていただきました！

走り終えた参加者は「前回1位だったが今回は3位だった。悔しかったからまた絶対にリベンジしにきたい」と話してくれました！

また、抽選会で1位の旅行券を当てた参加者は「子供がコロナで修学旅行に行けなかったから、それに代わる旅行に連れて行ってあげたい」と話してくれました！

参加者、ボランティア、そして運営に関わった全ての皆様、本当にお疲れ様でした！



六ヶ所村立屋内温水プール  
～ろっぷ～  
〒039-3212  
六ヶ所村大字尾敷字野附992  
TEL 0175-73-7307  
FAX 0175-73-7308  
HPはこちらから→  
発行日:2024.10.04

## ろっぷ筋行 積立健康貯筋

50歳上対象



ろっぷでは「楽しくみんなで健康寿命を伸ばそう!!」をテーマに50歳以上対象の運動教室を行っています！

「やさしい水泳教室」「水中運動教室」「トレーニング教室」の3つの教室をご用意しております！

友人を誘って楽しく運動することで習慣にし健康貯筋を増やしてみませんか？

お問合せはお電話ください！  
TEL0175-73-7307

**入会者募集中!!**

### ろっぷ筋行 積立健康貯筋

みんなで楽しく健康寿命を伸ばしましょう!!

こんな方にオススメ!  
◎おひとりでも楽しめる! ◎お友達と一緒でも楽しめる!  
◎身体が丈夫になりませんか? ◎運動習慣をつけたい! ◎健康増進がしたい! ◎新しいことにチャレンジしたい! など!

教室名	内容	対象年齢	料金	回数	曜日	時間
やさしい水泳教室	水泳初心者向け。もちろん水も苦手な方にも安心! 泳ぎの基礎から、徐々に泳げるようになるまで、一緒に練習!	50歳以上	2,000円	8回	水曜日	17:00-18:30
水中運動教室	水泳で運動することのメリット(ロコモ予防、水泳で運動の楽しさ、体力により関節炎の予防が期待できます。)	50歳以上	2,000円	8回	水曜日	18:45-20:15
トレーニング教室	ストレッチや筋トレの基礎から、正しい姿勢、正しい呼吸法まで指導いたします! 身体づくり、健康づくり、運動習慣づけに効果的です!	50歳以上	2,000円	8回	水曜日	20:30-22:00

入会をご希望の方、またもっと詳しく聞きたいという方は、[www.roppu.jp](http://www.roppu.jp)または電話でお問い合わせください。

お問い合わせ先:  
六ヶ所村立屋内温水プール  
ろっぷ筋行 積立健康貯筋  
〒039-3212 六ヶ所村大字尾敷字野附992  
TEL 0175-73-7307  
URL <http://www.roppu.jp/>

## ろっぷ スポーツDAY

10月13日(日)～  
14日(月/祝)

村内初開催! 観て聴いて感じてください!

13日(日)は「AS(アーティスティックスイミング)発表会」  
2026年青森国スポを目指して活動中の「青森シレナ アーティスティックスイミング」が演技を披露してくれます!  
昨年大好評だった大会が帰ってきます!

14日(月/祝)は「第2回スポーツ大会」開催!

15歳以下の部、オープンの部で分かれチャンピオンを決めます!  
その他にも水上ハムスターやプロテイン試飲もできますので是非ご来館ください!

## 第53回上北地方中学校体育大会 新人大大会水泳競技

9月15日(日)に第53回上北地方中学校体育大会新人大大会水泳競技が行われました!  
村内の中学校からは当施設で練習している六ヶ所SC所属の2名が出場し、各々が上位に入るなどいい成績を残すことができました!  
「僕たちは中2なので来年最後の中体連に向けて今回よりもいい泳ぎが出来る様にしっかり練習していきたいと思います!」と話してくれました!



夏休み中に行ったイベントにたくさんの子供達が来てくれました!  
ガラポンを回して景品をゲットしたり、プール内では水上ハムスターや遊具で遊んだりとても楽しそうでした!  
来年はもっと楽しんでもらえるように色々考えています!  
来年もお楽しみにしてください♪



### 10月 営業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
29	30 休館日	1	2	3	4	5 ※プールのみ 18時まで
6 全館貸切	7 休館日	8	9	10	11	12
13 館内イベント開催 スポーツの日	14	15 休館日	16 休館日	17 休館日	18 休館日	19 休館日
20 休館日	21 休館日	22 休館日	23 休館日	24 休館日	25	26
27	28 休館日	29	30	31	1	2

### 11月 営業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
27	28 休館日	29	30	31	1	2
3 文化の日	4	5 休館日	6	7	8	9
10	11 休館日	12	13	14	15	16
17	18 休館日	19	20	21	22	23 勤労感謝の日
24	25 休館日	26	27	28	29	30

### 12月 営業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3	4	5	6	7
8 ※13時から営業	9 休館日	10	11	12	13	14
15 全館貸切	16 休館日	17	18	19	20	21
22	23 休館日	24	25	26	27	28 休館日
29 休館日	30 休館日	31 休館日	1 休館日	2 休館日	3 休館日	4

### ～インフォメーション～

**10月**

- ・5日(土)  
プール貸切のため18時までの利用  
※トレーニングルームは通常営業
- ・6日(日)  
全館貸切のため休館
- ・13日(日)、14日(月)  
スポーツイベント開催  
※プール水位135cm
- ・15日(火)～24日(木)  
設備メンテナンスのため休館

**12月**

- ・8日(日) 貸切のため13時オープン
- ・15日(火) 全館貸切のため休館
- ・28日(土)～31日(火) 年末年始休館

※日程が変更となる場合がございます。HPなどでご確認ください。



～ろっぴ～より…



暑さがやわらぎ、スポーツをするには絶好の季節になりましたね♪  
 スポーツをすることで心肺機能が強くなり、疲れにくくなります。また、生活習慣病の  
 予防にもつながり、ストレス発散にも効果的です！  
 ぜひ、スポーツの秋とも言われるこの季節に運動をはじめてみませんか？やり方が分か  
 らない場合はろっぴスタッフにお気軽にお声がけください。

六ヶ所村立屋内温水プール

# ～ろっぴ～

SNSで情報発信してます！  
 随時更新中!!!

Instagram



roppu\_rokkasho\_2017

Facebook



六ヶ所村立屋内温水プールろっぴ


