



元気な笑顔
たらぎの力

あいあいスポーツクラブたらぎ通信 Vol.1 4月号

新緑の候、皆様お体の調子はいかがでしょう？

4月より、新種目“ゴルフ”“こけ玉と山野草”“キッズエアロビクス”が加わり、16種目で21年度の活動が始まりました。現在181名の会員で楽しく活動しています。皆様も、当スポーツクラブで心と体をリフレッシュしてみませんか。

“あいあいスポーツクラブたらぎ”は、1年間で切り替えとなりますので、新たに申込が必要となりますので、よろしくお願いします。

5月の種目別日程

種 目	場 所	指導者	開催日	日にち
太極拳	武道館	倉原 クニ子先生	第2・4 金曜日 午前9時30分から	8, 22
3B体操 レクリエーションダンス	武道館	川口 伸子先生	毎週 水曜日 午後1時30分から	6, 13, 20, 27
シルバーエアロビクス	交流館石倉	田崎 一美先生	第2・4 火曜日 午前9時30分から	12, 26
キッズエアロビクス	交流館石倉		第2・4 土曜日 午前10時から	9, 23
バドミントン	町民体育館	西 達彦先生	毎週 火曜日 午後7時30分から	5, 19, 26,
卓球	町民体育館	西 辰郎先生	毎週 水曜日 午後7時30分から	6, 13, 20, 27
ダンス	交流館石倉	山本 矩子先生	毎週 木曜日 午前10時から	7, 14, 21, 28
ニュースポーツ	町民体育館	尾方 誠也先生	第1・3 木曜日 午後7時00分から	7, 21
フットサル	総合グラウンド	吉田 悟先生	第1・3 火曜日 午後7時から	19
ウォーキング	総合グラウンド(晴天) 町民体育館(雨天)	村山 直先生	第3 土曜日 午前10時から	16
陸上	多目的総合グラウンド	湯上 深先生	毎週 金曜日 午後6時30分から	1, 15, 22, 29
ミニバスケット	黒肥地小学校体育館	那須 英文先生	毎週 木曜日 午後7時から	7, 14, 21, 28
テニス	八日原 テニスコート	竹中 忍先生	毎週 日曜日 午前10時から	3, 10, 24, 31
			毎週 土曜日 午後1時から	2, 9, 16, 23, 30
フラワーアレンジメント	研修センター 中会議室	坂田 陽子先生	第2 火曜日 午後8時から	12
			第4 水曜日 午前9時30分から	27
ゴルフ	球磨ゴルフセンター	彌永 磨先生	毎週 土曜日 午後2時から	2, 9, 16, 23, 30
こけ玉と山野草	武道館駐車場	竹下 保正先生	第1 日曜日	24
野外活動	未定	斉藤 哲男先生	不定期	24

※6月は郡民体育祭練習の関係でスポーツクラブの開催日が変わる事があります。

※町民体育館で行われる教室につきましては、**体育館シューズ**をお持ち下さい。



スポーツ振興くじ助成事業

体作りの極意 ～老いない体をつくる

- ・湯浅景元氏(中京大学体育学部教授)より
体をこまめに動かすことがたいせつ
・運動をするという大変だと考える人が
います。でも、健康な体を維持して体が衰
えるのを遅らせるための運動は楽に行え
ます。家事や仕事などを行いながらでき
るので、気軽に取り組んでみてはいかがで
しょう。

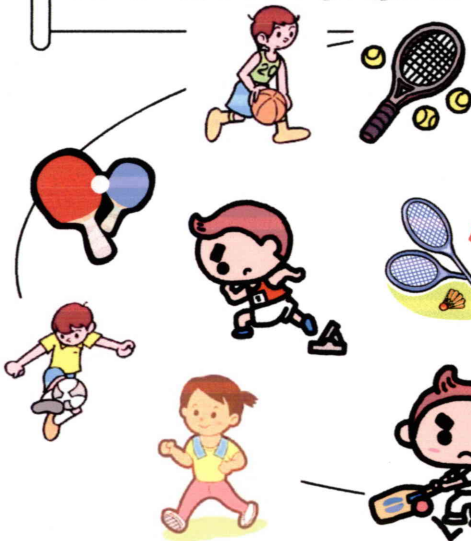


マグネシウムの働き

- ① 筋肉をやわらげる
- ② 体の動きをスムーズにする
- ③ 骨の構成に役立つ
- ④ 持久力を高める
- ⑤ エネルギー効率を高める

○今後暑くなりますので水分をこまめにとりましょう。

みなさんの参加をお待ちしています。



○初心者の方でも、基本から教えていただけますので、気軽に参加することが出来ます。
友達、家族での参加が多く活気もでています。



○季節や用途、目的に応じた花のアレンジメントは心をなごませます。
○こけ玉と山野草は野外へ足を運ぶこともあります。



- 音楽に合わせて、用具を使った健康体操3 B。
- リズムにあわせて思いっきり楽しく体を動かすエアロビ。
- 軽やかなステップの社交ダンス
- 「重心前後移動」を特徴とする太極拳



健康づくりに、ふれあいの場に足を運んでみませんか?
あいあいスポーツクラブたらぎへ!



○みなさんも多世代交流やスポーツの楽しさを味わってみませんか?

【お問い合わせ先】

42-1267

湊田まで

