



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.5 8月号

残暑の候、まだまだ暑い日が続きますが皆様お体の調子はいかがでしょう？
15日より陸上の世界選手権が始まりました。北京五輪の陸上男子短距離で三冠に輝いたウサイン・ボルト（22歳）ジャマイカ出身が16日ベルリンで開催されている世界選手権の100メートル決勝を9秒58の驚異的世界新記録で制しました。また、福島千里選手（21歳）が女子100メートル一次予選を日本選手で初めて通過しました。五輪を含めて最初のラウンドを突破したのは、77年ぶりです。

9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	11, 25
3B体操 レクリエーションダンス	町民体育館	川口 伸子先生	毎週 水曜日 午後1時30分から	2, 9, 16, 30
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	8, 29
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	12, 26
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	1, 8, 15, 22, 29
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	2, 9, 16, 23, 30
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	3, 10, 17, 24
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	3, 24
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	1, 15
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	12 (総合グラウンド)
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	4, 11, 18, 25
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	3, 10 (町民体育館) 17, 24,
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	6, 13, 20, 27
			毎週 火曜日 午後7時から	1, 8, 15, 22, 29
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	8
			第4 水曜日 午前9時30分から	16
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	5, 12, 19, 26
こけ玉と山野草	武道館駐車場	竹下 保正先生	土日曜日 午前8時30分から	12
野外活動	多良木町民広場	斉藤 哲男先生	午前9時から	13 (手作り食器)
	多良木役場出発		午後1時30分から	26 (サイクリング)

※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。

※残暑は、まだまだ厳しいです。こまめに水分補給をおこない、脱水症や熱中症には充分気をつけて下さい。



スポーツ振興くじ助成事業





野外活動（手作りの竹細工で遊ぼう）



◎身近にある竹を使い、なつかしい水鉄砲やスーパー竹とんぼ作り。日ごろ、使わないのこぎりやカッターで竹を切ったり、削ったり子どもたちは、一所懸命取り組んでいました。自分で作った水鉄砲や竹とんぼは、世界にひとつ！初めは、うまく水がとばなかったけれどちょっとアドバイスをうけたら、すごく水がとぶようになりました。



お～！
すご～い！

じょうずに
削っている
ね！！



卓球



◎卓球マシーンをを使って、体の動きや素振りの基本が覚えられます。また、指導者の先生方から相手をしていただき、フォアやバックの使い分けや、ラリーができるようになります。どうぞ、楽しんでみませんか？



☆アミノ酸を知ろう☆
アミノ酸は、たんぱく質が分解されたものです。



ダンス



◎毎週ステップを覚えようと頭の体操になり、体を動かす事でとても爽やかな気分になります。

背筋もピン



アミノ酸に筋力やパワーの向上、疲労回復などの効果がありスポーツ選手を中心に注目されるようになりました。

