



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.8 11月号

晩秋の候、寒くなりましたが、皆様お体の調子はいかがでしょう？

11月6日に野外活動教室で菊池溪谷へと出かけました。今年は、暖かく紅葉もチラホラでしたが、溪谷の空気と滝の音に癒されながら、楽しく歩くことができました。

11月7日には、「体力テスト」を実施しました。日常生活で使う筋肉と使い方の少ない筋肉に差があり、自分の体力年齢を知る良いきっかけとなりました。

☆野外活動☆ 紅葉求めてハイキング(菊池溪谷)

○11月6日(日)に“自然休養林”菊池溪谷へ、行ってきました。現地に着くまでは、大雨で心配しましたが、雨も小降りになり、マイナスイオン満喫コース：往復2km(約1時間コース)を歩くことができました。途中の“竜ヶ淵”“四十三万滝”を眺めながら心と体をリフレッシュしてきました。

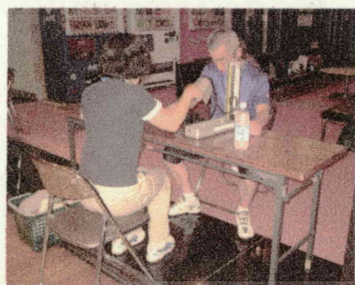


新体力テスト



○筋力、持久力、柔軟性、バランスなどの体力要素を、異なる世代に対しても同一の方法で測定・評価することで、自分の体力年齢を知ることができます。

・上体おこし
(腹部筋力)
(筋持久力)



・血圧測定



・長座体前屈(柔軟性)



・20mシャトルラン(全身持久性体力)



スポーツ振興くじ助成事業

※裏面に12月の日程

来月(12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	福屋 ヤス子先生	第2・3 金曜日 午前9時30分から	9, 16
3B体操と 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	7, 14, 21, 28
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	13, 27
キッズエアロビクス	交流館石倉		第2・3 土曜日 午前10時から	10, 17
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	13, 20, 27,
	宮ヶ野小学校体育館		毎週 土曜日 午後7時から	3, 6, (10,17,町民体育館)
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	14, 21, 28,
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	1, 8, 15, 22
ニチレクと ニュースポーツ	町民体育館	尾方 誠也先生	第2・4 木曜日 午後7時00分から	8, 22
フットサル				お休み
ウォーキング	多目的総合グラウンド	村山 直先生	第3 土曜日 午前10時から	17(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	2, 9, 16
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	8, 22
	町民体育館			1, 15
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	4, 11, 18, 25
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	13
			第3 水曜日 午前9時30分から	28
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	3, 10, 17, 24,
山野草		竹下 保正先生		お休み
野外活動		斉藤 哲男先生		お休み

※各自で水分の準備をして下さい。
※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。

多良木町保育所保護者連絡協議会
主催「親子スポーツフェスタ」で
ニュースポーツを楽しみました。



toto
スポーツ振興くじ助成事業