



あいあいスポーツクラブたらぎ通信 Vol.9 12月号

元気な笑顔
たらぎの力

師走の候に入り何かと忙しい日が続きますが、皆様お体の調子はいかがでしょう？
さて、寒くなると体を動かすことがおっくうになりがちですが、運動は、不安、ストレスの解消、快感情や幸福感を生むなどの心理的な効果がみられます。適度な運動を楽しく、そして体力づくり、仲間づくりなど、心から健康づくりのきっかけとして、当クラブに参加してみませんか。受付は、随時行っています。

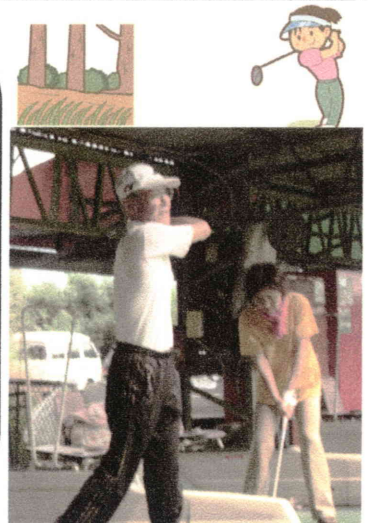
ゴルフ教室



◎皆さん、丁寧な指導をして頂いています。なかなか上手になります、行くのが楽しみです。

◎ゴルフ教室に入って約1年、クラブとボールの関係が、どうにかつかめるようになり、楽しく練習できるようになりました。

指導者の皆さんに感謝。
今後もよろしくお願いします。



キッズエアロビクス教室



◎新しい踊りなどを、覚えて良かったです。

◎イベントや発表会などが、沢山あって楽しかったです。

◎初めての発表会は、緊張したけれど、楽しくできました。



フラワーアレンジメント教室

◎毎月楽しくやっています。
初めて聞く花の名前やいろんな種類の花があるのに驚いています。

◎きれいな花を見ながら、和気あいあいと楽しく勉強しながら、花の生け方が分かり、毎月その日が来るのを楽しみにしています。

◎先生の良き指導に感謝します。
今後もよろしくお願いします。



toto
スポーツ振興くじ助成事業

※裏面に1月の日程

来月(1月)の種目別日程



種 目	場 所	指導者	開催日	日にち
太極拳	交流館石倉	福屋 ヤス子先生	第2・4 金曜日 午前9時30分から	13, 27
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	11, 18, 25
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	10, 24
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	14, 28
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	10, 17, 24, 31
	町民体育館		毎週 土曜日 午後7時から	7, 14, 28 (21, 宮ヶ野小)
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	11, 18, 25,
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	5, 12, 19, 26
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時から	12, 26
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	21(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	6, 13, 20, 27
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	26
	町民体育館			19
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	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	10
			第4 水曜日 午前9時30分から	25
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	14, 21, 28
山野草	多良木幼稚園	竹下 保正先生	第4 日曜日 午前9時から	22
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。

右脳を活性化する方法：腹式呼吸でリラックス

◎血流をよくするためにも腹式呼吸をマスターしよう。

腹式呼吸：口から吐いて鼻から吸う。吸うのが1で、吐くのが2の割合で行う。
基本は3秒吸って6秒吐く。これをマスターするとどんなときでもリラックス
して右脳の右脳の血流を維持することが出来るようになります。

(プロの知識・プロの技術シリーズ4より)



スポーツ振興に助成事業