



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？

「熱中症」とよく耳にしますが、「熱中症」とは、高温環境下や過度な運動で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。危険な病態に陥る可能性があります、適度な休息と水分・塩分補給（水500mlに食塩0.5～1g）等の予防策を講じれば防ぐことができます。

健康づくり⑧より

ダンス教室

◎楽しい音楽に合わせて、心も身体も、素敵にリフレッシュ！
笑顔いっぱい
で頑張っています。



ミニバスケット教室

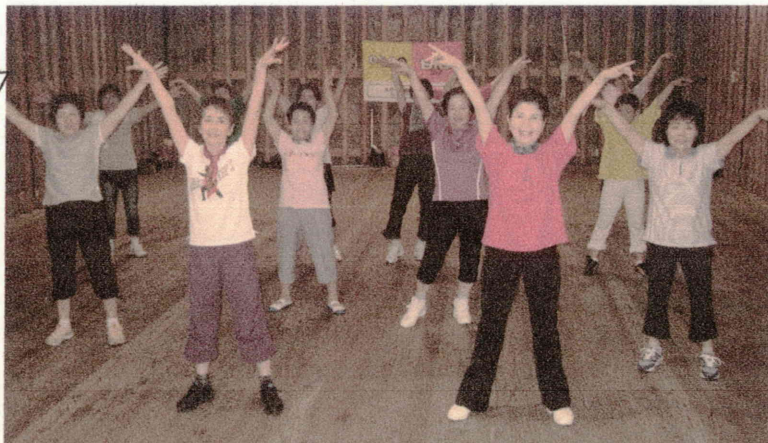
◎ゲームをしたり、技を覚えたり、友達もできて、楽しく頑張っています。



シルバーエアロビクス教室

◎私たちは、踊ることが大好きな仲良しのメンバーです。

これからの大切な人生を、心身共に健康で、何事にもチャレンジし頑張ります。



来月(9月)の種目別日程



種 目	場 所	指導者	開催日	日にち
太極拳	町民体育館	福屋 ヤス子先生	第2・5 金曜日 午前9時30分から	9, 30(武道館)
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	6, 13, 20, 27
	宮ヶ野小学校体育館		毎週 土曜日 午後7時00から	3, 10, 17, 24
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	7, 14, 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, 29
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・5 木曜日 午後7時00分から	8, 29
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2 土曜日 午前10時から	10
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, 30
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, 15, 22, 29
	町民体育館			1
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4 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	武道館駐車場	竹下 保正先生	第4 日曜日 午前9時から	25
野外活動	湯前駅～ 多良木町役場	斉藤 哲男先生	第2 土曜日 午前 時から	10(観月ナイトハイク)

※各自で水分の準備をして下さい。

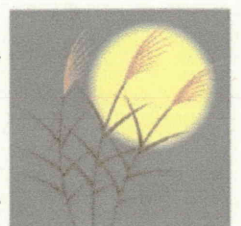
※町民体育館で行われる教室につきましては、**体育館シューズ**をお持ち下さい。

**野外活動
教室**

○9月10日(土)、18:30～

“観月ナイトハイク”

湯前駅～多良木町役場まで歩きます。



スポーツ振興くじ助成事業