



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.4 7月号

酷暑の候、皆様お体の調子はいかがでしょうか？

今月は、中体連、郡民体育祭と大会が続きました。また、27日より「第30回オリンピック競技大会」がロンドンで開催されます。ハラハラ、ドキドキしながら、テレビ観戦ではないでしょうか。スポーツは、参加する者にも、観る者にも感動を与えてくれます。皆さんも、スポーツを通して人との触れ合いや、スポーツの楽しさを味わってみませんか。当クラブは、会員の交流として、ニチレクボール大会を開催します。

あいあいスポーツ交流会



日時：8月26日(日) 開会：午前 8時30分

閉会： 11時30分

場所：多良木町民体育館

競技種目：ニチレクボール 対象者：会員とその家族



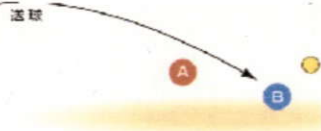
ニチレクボール (室内ペタンク)



共選レクリエーション用具
このマークは、社会福祉施設等の
に設置する「社会福祉施設等
に設置する」のマークです。

ルールはペタンクゲームと同様です。赤いサークルの中に入って黄色の標的球に向かって、2チームがそれぞれ赤と青のボールを投げあいより近づけることによって得点を競うゲームです。

軟らかい特殊なボール(400g)を使用しますので、体育館や会議室などで床をいためることなくプレーが楽しめます。



☆ニチレクボールは、初心者の方でも、気軽にできるスポーツです。和気あいあいと、楽しい一日を過ごしませんか。



「さあ！みなさん！
ニチレクボールを
体験してみませんか。」

太極拳教室



☆転倒事故、骨折を防ぐ三つの力

- ①体を支える力
- ②足を上げる力
- ③平衡（バランス）を保つ力

「重心の前後移動」を特徴とする太極拳の歩き方がこれらの力を養うのに役立ちます。



※裏面に8月の日程



来月(8月)の種目別日程



種 目	場 所	指導者	開催日	日にち
太極拳	えびす広場 (物産館となり)	福屋 ヤス子先生	第2・4 金曜日 午前9時30分から	10, 24
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	1, 8, 22, 29
シルバーエアロビクス	交流館石倉	田崎 一美先生	第2(木)・4(火) 午前9時30分から	16, 28
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	11, 18
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	7, 21, 28,
	町民体育館		毎週 土曜日 午後7時00分から	11, 25
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	1, 8, 29
ダンス	交流館石倉	山本 矩子先生	毎週 木曜日 午前9時30分から	2, 9, 23, 30,
ニチレクと ニュースポーツ	町民体育館	黒木 峰幸先生		不定期
ウォーキング コンディショニング	保健センター	村山 直先生	第2 土曜日 午前9時30分から	11
陸上	多目的総合グラウンド	湯上 深先生	毎週 火曜日 午後6時30分から	7, 21, 28
ミニバスケット	宮ヶ野小学校体育館	那須 英文先生	毎週 木曜日 午後7時から	23
	町民体育館			2, 9, 30
テニス(硬式)	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	5, 12, 19
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	お休み
			第4 水曜日 午前9時30分から	お休み
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	お休み
ソフトテニス	八日原テニスコート	山崎 隆一先生	毎週 土曜日 午後7時から	4, 11, 18, 25
フラダンス	交流館石倉	椎葉 美代子先生	毎週 木曜日 午後7時30分から	2, 9, 23, 30
野外活動	多目的研修センター	斉藤 哲男先生	第1 木曜日 午前9時から	2 (ベットボトルロケット)

※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。



太極拳教室

○8月5日(日)、19日(日)
午前6時～ えびす広場にて太極拳を
行っています。お気軽にご参加ください。

