



あいあいスポーツクラブたらぎ通信 Vol.7 10月号

元気な笑顔
たらぎの力

「秋の日はつるべ落とし」と言いますように、日暮れが早くなり、朝夕の寒さも増してきました。皆様、お体の調子はいかがでしょう？ 10月15日（月）には、「体力テスト」を実施しました。6種目の測定で、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機会でした。8月より新種目として「フラダンス教室」が加わりました。どうぞ、見学・体験をしてみませんか？

☆フラダンス教室☆



◎ 8月より新種目として「フラダンス教室」が加わり、皆さん、楽しく活動しています。フラダンスの振り付けは、手話を表しているそうです。

- ・指導者：椎葉 美代子先生
- ・場所：交流館石倉
- ・活動日：毎週木曜日、午後7時～（11月より）

新体力テスト



・血圧測定



・握力（前腕静的屈筋力）



・立ち幅とび（筋パワー・瞬発力）

◎「新体力テスト」は、筋力、持久力、柔軟性、バランス（平衡性）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、評価することにより、自分の体力年齢を知ることができます。



6種目の測定を行います。

- ・長座体前屈（柔軟性）
- ・反復横跳び（敏捷性）

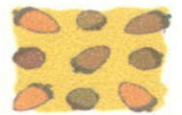


・20mシャトルラン
（全身持久性体力）



・上体おこし（腹部筋力・筋持久力）

来月(11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・5 金曜日 午前 9 時 30 分から	9, 30
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	町民集会場		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,
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 9 時 30 分から	1, 8, 15, 22, 29
ニチレクと ニュースポーツ	町民体育館	黒木 峰幸先生	第2・4 木曜日 午後 7 時 00 分から	不定期
ウォーキング コンディショニング	多目的総合グラウンド	村山 直先生	第2 土曜日 午前 9 時 30 分から	10(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 火曜日 午後 6 時 30 分から	6, 13, 20, 27
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	22
	町民体育館			1, 8, 15, 29
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	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	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	3, 10, 17, 24,
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 時から	8, 15, 29
野外活動	多良木町役場集合	斉藤 哲男先生	第2 日曜日 午前 8 時から	金峰山(熊本市)

※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。

野外活動ナイトハイク実施



スポーツ振興くじ助成事業

