

クラブ通信

No60

2018/9月発行

NPO法人見附市
総合型地域スポーツクラブ



わくわく体験塾

ボウリング 8/4



ルールやマナーなどのビデオを見て、プロの投げ方を見せてもらい、ボウリング協会の方々から投げ方を教わり、実際に投げてゲームを楽しみました。すごく美しい投げ方をする子もいて、将来が楽しみになりました。

小さいボールから大きいボールまで！
小さいボールを思いっきり遠くへ投げるコツや
ニュースポーツ『キンボール』の大きなボールを使い協力しながら様々な体験を通じてボールあそびも面白さを感じてもらいました。あっという間の1時間半でした。

ボール遊び 8/18



硬式テニス 8/20



見附市テニス協会の方々から講師として、ラケットの握り方、振り方、ボールの当て方を教わり、ジュニア用の柔らかいボールを使用して上手にラリーができるようになりました。楽しい時間を過ごしたようです。

短期教室part2!

前回好評の短期教室。参加者の皆さんの希望も含め、リニューアルして8月より始まっています。

今回の教室は途中入会大歓迎！参加費も残り回数によって異なりますが早い入会ほどお得になっています。9月から開催の教室もあります。無料体験はございません、ご入会下さい。

骨盤呼吸体操

市民武道館にて8月6日より全8回
月曜：20：35～21：20

仕事の疲れを癒しましょう！参加しやすい時間に変更しました。

美ボディー教室

市民武道館にて8月19日より全8回
日曜：9：30～10：30

日曜の朝、ご自分の身体と向き合う時間を作りましょう！毎回内容が変わります。

競技にチャレンジ 体力向上教室 硬式テニス教室

総合体育館にて8月9日から全8回 木曜：17：00～18：00

色々な競技を行います。楽しくご参加いただけます。

市民運動公園、他にて9月1日から全8回 土曜：9：30～10：30

マラソン大会に向けての対策秘策を教えます。

総合体育館にて10月18日から全8回 1～3年19：15～20：15 4～6年20：20～21：20

ラケットの握り方から指導！将来のプロを目指して！

体調注意！

今年は異常なほどの暑さで、熱中症のリスクが高く、事務局でも、運動公園、総合体育館での教室を冷房設備のある施設での開催と変更、土曜日の短期教室の『ジュニア陸上教室』の開催時間を朝の早い時間に変更など、「OS-1」を配布させていただいたり、熱中症対策として出来ることをさせていただきました。

台風が来たりでめっきり秋らしくなってきましたが、夏の食生活や、運動などで、胃腸、体調を崩してしまう方も多くなってきます。

今一度生活を見直し、運動、食生活を変えてみませんか？現在、短期教室は残り回数によって参加料をお引きしています。会員さんはもちろん、お友達やご家族をお指しいただいて一緒に参加してみてもいいのではないでしょうか？

みつけダンスフェス 2018

出場者募集中！

9月30日(日) ネーブルみつけにて『みつけダンスフェス 2018』が開催されます。

コンテスト部門、発表部門、バトル部門をおこないます。1チーム2名から(バトル部門は1名OK)。部門により参加費が違いますが、入場は無料となっています。素晴らしいダンスを見に来ていただくと共に、ご参加申し込みお待ちしております。ご不明な点は総合型事務局(総合体育館内)☎62-3661までお尋ねください。



～編集後記～

暑さもひと段落、と思った矢先に台風の影響で40℃超えの日があつたりで、なんとなく体調もすぐれない状態の方も多いでしょう！ぐったりと休んでしまうと不眠や食欲減退してしまう事も多いようです。こんな時こそ体を動かすことをお勧めします。暑い中ではなく、冷房の効いた中でだったら