

イベント紹介

6/28(土) ノルディック・ウォーク体験会



全日本ノルディック・ウォーク連盟ウォーキングライフマイスターの堀和夫さんにご指導いただきました。専用ポール(杖)を使うことで、腕を振る運動が加わり、上半身を鍛えてくれます。またポールの支えで足が上がり、歩幅もアップ。

膝や腰への負担も軽減できます。

先生は「顔は前方を向いて下は見ない」「ガニ股歩きは駄目ですよ」と話し、参加者は初めて触れるウォークを楽しみました。



6/29(日) チャレンジカップ「ソフトバレーボール大会」



大会は、メンズの部に3チーム、レディースの部に6チームが参加。親睦を深めながら、熱戦を繰り上げました。

成績	メンズの部	レディースの部
優勝	KHT'S	ママちゃん
2位	潮風	あじさい
3位	TKG	amity A

80歳を過ぎても週に2回は体を動かそう!

□平成26年度会員数

会員区分	会員数
一般会員(高校生以下)	82
一般会員(大人)	308
正会員	21
賛助会員	12
合計	423

□年代別表

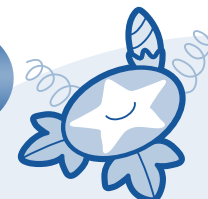
区分	人数	区分	人数
園児・小学生	75	40代	30
中学生	7	50代	54
高校生	0	60代	110
20代	2	70代	83
30代	6	80代以上	25

□教室別 ※前期スポーツ教室(4月～9月)に参加している皆さんです。

教室名	教室生	教室名	教室生	教室名	教室生
ヨガ錦津	19	フィットネスエアロ	16	キッズダンス(幼児)	27
ハワイアンダンス	12	りらくすヨーガ 八百津	21	キッズダンス(小学生)	28
太極拳	9	りらくすヨーガ 和知	11	美 Body	18
ベリーダンス	18	らくらく八百津	13	さわやか元気塾	14
スマイルエアロ	20	らくらく錦津	18	太極拳 東部	6
ヘルシー体操	41	らくらく和知	13	ソフトテニス	19
シルバー元気塾	38	らくらく潮南	19	卓球	25

(H26. 7月末現在)

教室紹介



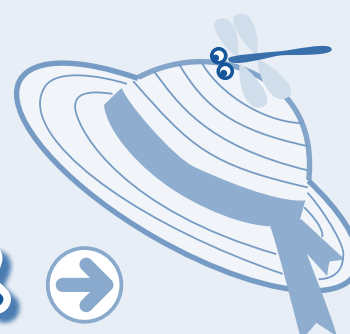
← ソフトテニス ☆

会場 蘇水公園テニス場

日時 毎週金曜日 午後7時30分～

○先生がやさしくおしえてくれるのでとても楽しいです。

○強いボールが打てたときやラリーが続くと嬉しいですね。



ベリーダンス →

会場 和知センターホール

日時 毎週水曜日 午後7時30分～

○今年は生徒数も増え、和気あいあい楽しんでます。

○手足の先まで魅せる基本の動きがとても大切です。

○産業祭のステージで発表する踊りもレッスン中です。



← らくらく錦津 ☆

会場 錦津公民館ホール

日時 毎週火曜日 午後1時30分～

○毎週ここへ来るのがとても楽しみです。いい汗かいてます。

○こんなに体が動くとは思いませんでした。うれしいですね。

