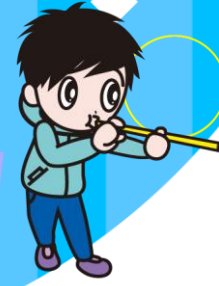


みんなが  
Change!  
Challenge!  
Enjoy!

# みとや スポーツクラブ 12月会報



## スポーツフェスティバル～笑顔あふれる楽しいイベントになりました～

スカット  
ボール



フリー  
スロー



PK  
キック



公式  
輪投げ



カロー  
リング



スポーツ  
吹矢



ラダー  
ゲッター



11月13日(日)に第34回島根県スポーツレクリエーション祭 スポレク広場 みとやスポーツクラブ「スポーツフェスティバル」を開催し、参加者・スタッフあわせて約100名が参加しました。

このイベントは、年齢や障がいの有無にかかわらず誰もが参加でき、体を動かすことの楽しさを体験することにより、生涯にわたりスポーツに親しみ、健康でいきいきと暮らす助けになることを目的に島根県内で開催され、今年で34回目を迎えます。今年度は、県内の37会場で、グラウンド・ゴルフやフォークダンスなどの「種目

別大会」や総合型地域スポーツクラブなどによる「スポレク広場」が実施される予定です。

当日は、カローリング、PKキック、公式輪投げ、フリースロー、スカットボール、ラダーゲッター、スポーツ吹矢の7種目を実施し、子どもから大人まで多くの皆様に楽しく体を動かしていただきました。各ブースで笑顔が見え、明るい声の響く楽しいイベントとなりました。

雲南市スポーツ推進委員の皆様をはじめ、ご参加、ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

総合型地域スポーツクラブ MITOYA SPORTS CLUB

みとやスポーツクラブ Tel (0854)45-9222



友だち追加お願いします。

みとや SC

# 12月予定表

※赤字の日付は日程変更や会場、曜日が異なる日です。

種目名	日にち	開始時間	場 所	持参品
1)ちびっこスポーツバイキング	17日(土) 24日(土)	13:00~14:00	アスパル アリーナ	室内運動靴、タオル ドリンク
2)チャレンジリズム教室	5日(月) 19日(月) 26日(月)	17:00~18:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
3)キッズサッカー教室	17日(土)	10:00~11:30	アスパル アリーナ	室内運動靴、タオル ドリンク
4)チャレンジ体操教室(年中~年長)★	2日(金)	16:30~17:00	アスパル 小ホール	タオル、ドリンク
4)チャレンジ体操教室(小1~3)★	9日(金) 16日(金)	17:00~17:30		
4)チャレンジ体操教室(小4~6)★	23日(金)	17:30~18:10		
5)おたっしゃクラブ/健康運動教室★ (水中運動)	2日(金) 16日(金)	9:30~11:30	三刀屋健康福祉センター 温水プール	水着、水泳帽 バスタオル、ドリンク
6)おたっしゃクラブ/健康運動教室 (3B体操)	9日(金) 23日(金)	10:00~11:30	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
7)ヨガ move ★	5日(月) 12日(月) 19日(月) 26日(月)	20:00~21:00	アスパル 小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
8)リフレッシュヨガ ★	8日(木) 22日(木)	10:00~11:00	アスパル 小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
9)ゆる楽エアロビ	2日(金) 16日(金) 23日(金)	19:30~20:15	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク ※マット貸出有り
10)フォークダンス	1日(木) 15日(木)	10:00~11:30	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
11)卓球教室	10日(土) 24日(土)	19:00~20:30	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク ※ラケット貸出有り
12)軽スポーツ	24日(土)	10:00~11:30	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
13)ノルディック・ウォーク	冬季(12月~2月)はお休みします。			
14)スポーツ吹矢	5日(月) 19日(月)	10:00~11:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク

●各教室が始まる前に受付をしますので、開始時間1.0分前には会場にお越し下さい。

●会員の方は対象のプログラムにどれでも無料で参加することが出来ますが、入会申込み時に参加種目欄に記入のなかった種目に参加される際は教室の3日前までに事務局まで連絡をしていただくか、直接アスパル事務所までお越し下さい。(★=定員があるものです)

●水分補給の為に必ずドリンクをお持ち下さい。

【おことわり】クラブの活動中にスタッフが写真を撮る事がありますが、これはクラブのPR・助成事業の報告等に使用しますので、ご了承ください。

総合型地域スポーツクラブ

みんなで Change!Challenge!Enjoy!

みとやスポーツクラブ事務局

〒690-2405

島根県雲南市三刀屋町古城 1-1 雲南市三刀屋文化体育館アスパル内

定休日/火曜日・年末年始 受付時間/9:00~17:00

Tel (0854)45-9222 Fax : (0854)45-9223