



総合型地域スポーツクラブ

# みとや スポーツクラブ



# 会報

mitoya sports club

## 夏だ!プールだ!水中運動だ!!

今年もあつ〜い季節がやってきましたね!

7月13日(金)には、おたっしゃクラブの水中運動教室がありました。午前中から太陽が照りつけて、絶好のプール日和となりました。

この日はいつもの水中ウォーキングに加えて、ビート板を使ったゲームを行いました。みなさん暑さにも負けず、笑顔で楽しく運動されていました!

会員さんとお話していると、「ぎっくり腰が少なくなった。」という興味深いお話が聞けました。

水中では浮力が働き、身体にかかる重力が約10分の1になると言われています。当然、身体への負担も軽くなり、腰に無理な負担を掛けずに、腰痛や腰のハリに関わる筋肉や筋を伸ばすことができるため、プールは腰痛に良いと言われています。

これからもっと暑くなるこの季節、涼しいところで楽しく健康になりたい!という方は、是非おたっしゃクラブに一度体験にいらしてください。

お待ちしております!

○おたっしゃクラブ/健康運動教室

- ・水中運動 金曜日 9:30~11:30
- ・3B体操 金曜日 10:00~11:30



いい笑顔ですね (\*´▽`\*)b

## 鉄棒にチャレンジ🌸

~チャレンジ体操教室~

7月5日(木)にはチャレンジ体操教室がありました。

高屋(たかや)先生と一緒に、室内でかけっこをしたり、鉄棒で逆上がりの練習をしたり、ダルマさんがころんだをしたりと、蒸し暑い中でも子ども達は元気に体を動かしていました。

これから気温はますます上がり、室内でも熱中症にかかる恐れがあります。運動のあとは、きちんと水分補給をしましょうね!



ツバメさんの真似🌟

平成30年度みとやスポーツクラブ 現在の会員数: **196名**  
~みとやスポーツクラブは、皆様のおかげで成り立っています~

# 8月予定表



種目名	日にち	開始時間	場 所	持参品
1) 幼児バスケット教室 (年中～年長) ★	4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) キッズバスケット教室	18日 (土)	14:00～15:30	アスパルアリーナ	
3) キッズサッカー教室	5日 (日) 11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) チャレンジスポーツ教室 ★	6日 (月) <del>13日 (月)</del> 20日 (月)	17:00～18:30	アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、ドリンク
5) チャレンジ体操教室 (年中～年長①) ★		17:00～17:30	アスパル小ホール	タオル、ドリンク
5) チャレンジ体操教室 (年中～年長②) ★	9日 (木)	17:30～18:00		
5) チャレンジ体操教室 (小学1～3年生) ★	<del>15日 (水)</del> 23日 (木)	18:05～18:35		
5) チャレンジ体操教室 (小学4～6年生) ★		18:35～19:15		
6) キッズベースボール <b>NEW!!</b>	11日 (土)	16:00～17:00	アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、ドリンク、つばのある帽子
7) おたっしゃクラブ/健康運動教室 (水中運動)	10日 (金) 24日 (金)	9:30～11:30	三刀屋健康福祉センター プール	水着、水泳帽、バスタオル、ドリンク
7) おたっしゃクラブ/健康運動教室 (3B体操)	3日 (金) 17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
8) ヨガ move ★	6日 (月) <b>17日 (金)</b> 20日 (月) 27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
9) リフレッシュヨガ ★	9日 (木) 23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
10) ゆるらくエアロビ ★	3日 (金) 10日 (金) 17日 (金)	19:00～19:30	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	11日 (土) 25日 (土)	19:00～21:00	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) フォークダンス	2日 (木) 16日 (木)	9:30～11:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
13) 軽スポーツ ※会員外でも無料 【カローリング】	11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
14) ノルディック・ウォーク ※7月・8月は休止し、9月から再開します！				
15) スポーツ吹矢	6日 (月) 20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

お盆の為  
中止します

13日はお盆の為  
変更します

- ◎ 各教室が始まる前に受付をしますので、**開始時間10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、ご了承下さい。

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 時間/9:00～22:00  
Tel (0854)45-9222 Fax (0854)45-9223 E-mail asuparu@bs.kkm.ne.jp  
http://www.uspal-unnan.com