



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

残暑お見舞い申し上げます。

夏の疲れが出る頃ですが、みなさまお元気でお過ごしでしょうか。

暦の上では秋とはいえ、まだまだ暑い日が続きますので、

熱中症・日射病などには気をつけてくださいね。

みとやSCの子は元気の子

～夏ノ暑サニモ負ケズ～

7月28日(土)はキッズベースボール教室が行われました。

真夏の暑い時期でも、時間をつくって参加してくれた子ども達は、小ホールで元気いっぱいボールを打ったり、ボールを追いかけてました。

休憩の合間に、子ども達に声をかけてみると、「ボールを打った瞬間がスカッとして楽しい」や、「フライをキャッチするのが難しいけど、捕れた時は嬉しい」など、額に汗を浮かばせながら、嬉しそうな表情で答えてくれました。

キッズベースボール教室は、今年度の4月から開催し、8月現在で13名の子ども達が参加しています。

この教室は、他のキッズ教室にはない、テンポの良い音楽をかけながらの運動や、準備体操に、音楽のリズムに合わせてジャンプやステップを踏むリズムトレーニングを取り入れています。

リズムトレーニングで脳や身体を刺激して、みんな楽しくベースボールをしてみませんか？

次回の開催は9月22日(土)、夕方16時から17時まで！お問合せはアスパル事務局まで！



ボールを打つべし、捕るべし(((c=(°□°;q



ライン(専用道具)を使っのリズムトレーニングの様子

平成30年度みとやスポーツクラブ 現在の会員数：198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～

9 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) ★	1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	22日 (土) 29日 (土)	14:00～15:30	アスパルアリーナ	
3) キッズサッカー教室	16日 (日) 22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 ★	3日 (月) 17日 (月) 24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) ★	6日 (木) 13日 (木) 20日 (木) 27日 (木)	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) ★		17:30～18:00		
5) チャレンジ体操教室 (小学1～3年生) ★		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 NEW!!	22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)	14日 (金) 28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)	7日 (金) 21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 ★	3日 (月) 10日 (月) 24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 ★	13日 (木) 27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 ★	7日 (金) 14日 (金) 21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	8日 (土) 22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	6日 (木) 20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 【グランドゴルフ】	15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 ～鉄の未来科学館に行こう!～ ※要申込み (9/6まで) ※入館料 510円	8日 (土)	9:00～11:45	集合時間 9:00 集合場所 吉田稲わら工房	屋外運動靴、タオル、帽子、ドリンク、カップ(雨天時)、入館料
15) スポーツ吹矢	3日 (月) 24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

学校行事のため中止します

- ◎ 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! Chalenge! 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