総合型地域スポーツクラブ

令和元年

みとやスポーツクラブ 5月 会報

新年度活動スタート!!

ようやく動きやすい季節になりましたね。

おかげさまで、みとやスポーツクラブも活気よく活動をスタートすることができました。昨年度に比べ、会員数も非常に早いスピードで増えています。継続入会の会員の皆さま、新規入会の会員の皆さま、ありがとうございます。

今年度もみとやスポーツクラブは「チェンジ・チャレンジ・エンジョイ」を合言葉に、体力・運動能力の向上と健康増進、そして皆さまの新たな交流の場として活動を行っていきたいと思います。

本年度もよろしくお願いいたします。

5月29日(水)は、恒例のチャレンジデーです。

チャレンジデーとは、毎年5月の最終水曜日に、人口規模がほぼ同じ市町村間で、午前0時から午後9時までの間に、15分間以上継続して何らかの運動を行った住民の参加率（%）を競い合い、敗れた場合は、対戦相手の自治体旗を庁舎のメインポールに1週間掲揚するという、ユニークなルールによって行われるいわば「まちの威信と名誉」をかけた住民総参加型のスポーツイベントです。

今年の雲南市の対戦相手は福岡県八女市（やめし）です。八女市は、福岡県南西部に位置し人口63750人、江戸時代に筑後米として名を馳せた米はもちろん、小麦やブランドの八女茶、果物（ミカン、巨峰、ナシ、モモ、キウイなど）電照菊を中心にした農芸都市です。

雲南市の昨年の参加率は52.9%、赤磐市は47.3%で、わずかな差です。今年も勝利をつかめるように、自分のペースで頑張りましょう。

そこで、みとやスポーツクラブではのチャレンジデーに合わせ**無料体験会**を行います。みとやスポーツクラブ会員の皆様はもちろん、チャレンジデーに参加したい方、みとやスポーツクラブに興味のある方などどなたでも自由に参加することができます。申込みは要りません！ぜひお越しください。

※保険には加入しておりません。

5月29日(水)開催！
対戦相手は福岡県八女市

島根県		VS	福岡県	
雲南市 うんなんし			八女市 やめし	
実施回数	14回目		実施回数	4回目
人口	38,479人		人口	63,750人

2019年度みとやスポーツクラブ 現在の会員数：163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～

5 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）★	19 日（日） 25 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	19 日（日） 25 日（日）	14:00～15:30	アスパルアリーナ	
3)キッズサッカー教室	19 日（日）	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） 13 日（月） 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）★	10 日（金） 17 日（金） 24 日（金） 31 日（金）	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）★		18:00～18:30		
5)チャレンジ体操教室（小学４～６年生）★		18:30～19:00		
6)キッズベースボール	25 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）	17 日（金） 31 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）	10 日（金） 24 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 ★	13 日（月） 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)リフレッシュヨーガ ★	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)Body Make”ゆるらくエアロビ” ★	17 日（金） 31 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	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 ～健康の森へ行こう～ ※要申込	18 日（土）	9:00～12:00	集合時間　9：00 集合場所　きすき 健康の森	屋外運動靴、タオル、帽子、 ドリンク、カッパ（雨天時）、
15)スポーツ吹矢	6 日（月） 13 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、ご了承ください。

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　受付時間/9：00～17：00
Tel(0854)45-9222　Fax(0854)45-9223　Email asuparu@bs.kkm.ne.jp
http://www.uspal-unnan.com