

第 39 回みとやっこまつり



今年で第 39 回目を迎えたみとやっこまつりが 10 月 28 日に行われました。三刀屋町を拠点とした企業や各団体が多く出店し、天候にも非常に恵まれ、会場全体が大いに賑わっていました。

今年もみとやスポーツクラブはスカットボールを出店し、多くの方にご参加いただきました。また、みとやスポーツクラブのスタッフの方や、スポーツ推進委員の方、雲南広域福祉会しゃぼん玉工房の利用者さんをはじめ、多くの方にボランティアとしてご協力いただきました。ボランティアの皆さん、参加してくださった皆さん、本当にありがとうございました。

年に 2 回開催される、女性の和太鼓教室の第 1 回目が 11 月 8 日(木)に行われました。

大人 5 名、子ども 1 名が参加し、大きさや音の違う太鼓の中から好きな太鼓を選び、力いっぱい叩きました。

普段の生活では何かを思いっきり叩くという動作をしないため、参加者は「ストレス発散できて気持ちいい。」「二の腕が引き締まりそう。」など、ステージいっぱい太鼓の音を響かせながら、楽しく汗をかきました。

次の開催は来年の 2 月頃を予定しております。

ダイエットと ストレス発散に最適！？ 「女性の和太鼓教室」



日 時：平成 30 年 12 月 24 日(月)

10:00~12:45

場 所：アスパル小ホール・娯楽音楽室

※詳しくは別途チラシをご確認ください。

○お知らせ○

12 月から 3 月までの冬季期間中、チャレンジスポーツ教室の終了時間を 18 時に変更します。

12 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) ★	23 日(日)	13:00～14:00	アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、
2)キッズバスケット教室		14:00～15:30	アスパルアリーナ	ドリンク
3)キッズサッカー教室	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) 10 日(月) 17 日(月)	17:00～18:00	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)	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) ★	13 日(木)	17:30～18:00		
5)チャレンジ体操教室 (小学1～3年生) ★	20 日(木)	18:05～18:35		
5)チャレンジ体操教室 (小学4～6年生) ★	27 日(木)	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)おたっしやクラブ／健康運動教室 (水中運動)	14 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)おたっしやクラブ／健康運動教室 (3 B 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) 17 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)リフレッシュヨーガ ★	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	15 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 【カロリーング】	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	※12,1,2 月はお休みします。次回は 3 月を予定しております。			
15)スポーツ吹矢	10 日(月) 17 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