

10月の活動

フォークダンス教室



10月14日(木)、小ホールでフォークダンス教室を行いました。

この日は、雲南市の中学3年生が雲南市の「仕事」を体験する職場体験学習『夢発見ウィーク』の二日目でした。

アスパルには三刀屋中学校の生徒3人が来ており、3人とも部活動でスポーツをやっていたことから、スポーツクラブの活動にも興味があり、みとやスポーツクラブの業務の一環として教室を体験してもらいました。

教室を体験した生徒からは「足のステップや手の動きを覚えるのが難しかった」や「実際に体験してみるととても楽しかった」など、フォークダンスの楽しさを実感していました。

また教室の参加者からは「いつも以上に賑やかな教室になってとても楽しかった。」「中学生さんが楽しそうに参加してくれてよかった」など、普段の教室とは違った雰囲気を楽しんでいました。



おたっしゃクラブ/水中運動教室

10月15日(金)、三刀屋健康福祉センターで水中運動教室を行いました。

昨年度より、感染症対策のため一度に入る人数を5~6人に調整して、計4組に分かれて教室を実施しています。今現在、24名の会員が参加しています。

水中運動ではウォーキングだけでなく、肩や腰のストレッチも行っています。水中では浮力が働き、陸上と比べて重力が約10分の1になると言われており、シニアの方でも無理な負担をかけずに筋肉や筋を伸ばすことができます。

会場は温水プールになっていて、これからの寒い時期でも大丈夫!

ご興味のある方はアスパル事務所までお尋ねください。



11 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	13日(土) 27日(土)	13:00~14:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
2)チャレンジスポーツ教室	5日(金) 12日(金) 19日(金)	17:00~18:00	アスパル小ホール アスパルロビー	室内運動靴、タオル、ドリンク
3)キッズサッカー教室	6日(土) 20日(土)	10:00~11:30	三刀屋子ども園庭 アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、ドリンク
4)キッズリズム Action!!	5日(金) 12日(金)	16:30~17:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
5)チャレンジ(年中~年長) ★	8日(月) 22日(月)	16:30~17:00	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 (小学1~3年生) ★		17:00~17:30		
5)チャレンジ体操教室 (小学4~6年生) ★		17:30~18:10		
6)おたっしゃクラブ/健康運動教室 (水中運動)	5日(金) 19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
7)おたっしゃクラブ/健康運動教室 (3B体操)	12日(金) 26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 ★	8日(月) 15日(月) 22日(月) 29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 ★	11日(木) 25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)ゆる楽エアロビ	12日(金) 26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
11)フォークダンス	4日(木) 18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
12)卓球教室 (※10/16以降は19時開始)	6日(土) 13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
13)軽スポーツ ※会員外でも無料 【カローリング】	27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 要申込 ~鬼の舌震いに行こう!~	13日(土) 予備日:21日(日)	9:00~12:00	集合時間 9:00 集合場所 舌震亭 (奥出雲町三成 1417-6)	屋外運動靴、タオル、帽子、ドリンク、かっぱ(雨天時)
15)スポーツ吹矢	8日(月) 15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! Chalenge! Enjoy!

みとやスポーツクラブ事務局

〒690-2405 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 info@uspal-unnan.com
http://www.uspal-unnan.com