

チャレンジデー 5月25日(水) 場 三刀屋文化体育館 所 アスパル Let's Try 15min

無料体験会

みとやスポーツクラブ 卓球 & スポーツ吹矢
らっけんほう ハワイアンフラ & 楽健法

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(%)を競い合う、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。そこで、アスパルでは、みとやスポーツクラブの**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。※保険には加入しておりません

一対戦表 絶対に負けられない戦いがここにある!!

秋田県	VS	島根県	VS	鹿児島県
北秋田市 きたあきたし		雲南市 うんなんし		南さつま市 みなみさつまし
実施回数 4回目		実施回数 11回目		実施回数 3回目
人口 34,093人		人口 40,451人		人口 35,956人

ハワイアンフラ 10:00~11:00

会場：アスパル小ホール
対象：高校生以上
申込：不要
参加費：無料
持ち物：タオル、ドリンク
講師：瀬戸理絵子先生
(PUME HANA 公認インストラクター)
ハワイアン・ミュージックに合わせてゆったり踊り、心も体も心地よくリラックス。
初心者の方でも楽しく身体を動かしてシェイプアップ。

らっけんほう 楽健法 11:15~12:00

会場：アスパル小ホール
対象：高校生以上
申込：不要
参加費：無料
持ち物：タオル、ドリンク
講師：岸本節子先生
(楽健法インストラクター)
楽健法とは、2人1組になって足の付け根から全身を踏み合う健康法。筋肉の硬さをほぐし、血液の循環を良くする効果があります。1人でも参加できます。

卓球台無料開放 10:00~17:00

会場：アスパルロビー
対象：どなたでも
申込：不要
参加費：無料
持ち物：タオル、ドリンク
チャレンジデーに合わせて10時から17時まで卓球台を無料開放します。子どもから高齢者まで誰でも楽しくできる卓球にみんなで挑戦してみませんか。
卓球用具一式無料で貸し出しもあります。

スポーツ吹矢 14:00~17:00

この時間帯の中で、いつでもお好きな時間にお越しください

会場：アスパル小ホール
対象：小学3年生以上
申込：不要 参加費：無料
持ち物：上履き、タオル、ドリンク
※マウスピースを持っている方は持参ください

5~10m離れた円形の的をめぐって息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツ。

《みとやスポーツクラブに関するお問い合わせ》 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
TEL (0854) 45-9222 FAX (0854) 45-9223 E-Mail asuparu@bs.kkm.ne.jp