

# みとやスポーツクラブ

# 8月 会報

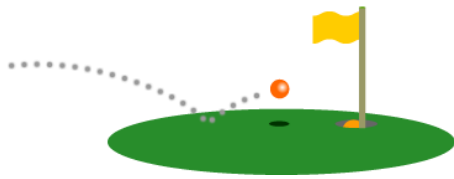
7月6日(土)、軽スポーツ教室のグラウンドゴルフが、アリーナ棟1階ロビーと2階ロビーで行われました。

1階と2階のロビーを全体的に使ったコースが設置されており、参加人数も多く、参加者は笑いながら「1時間半で回り切れるかね」と話していました。

2班に分かれてゲームを行い、コースの中には、ポールを避けて打つようなコースや、椅子の下を潜らせるコースなどがありました。中にはスタート地点からゴールが目視できない廊下の曲がり角の先にゴールがあるコースもあり、参加者は上手く壁に当て、反動を利用してボールの軌道を変えたりしていました。

少し複雑なコースも多かったですが、どこに打つか、どう打つかと、楽しそうに話しながらコースを回りました。

次回は小ホールでニチレクボールを行います。



台風が日本に上陸しやすい季節となりました。

昨年は台風7号に梅雨前線が重なり、西日本に甚大な被害をもたらした「平成30年7月豪雨」が発生しました。

気象庁では今年の台風も例年並みの発生数と予想していますが、9月頃をピークに本州付近への接近・上陸の危険性が高まるとみています。今のうちから排水溝や側溝を掃除して水はけをよくしておいたり、避難が必要になった場合に備えて、水や食料などを入れておいた防災グッズを用意しておきましょう。また、ハザードマップで危険個所を確認し、近所の避難所と避難経路も確認しておきましょう。

## ▼三刀屋町避難所一覧

### 【三刀屋地区】

- ★三刀屋中学校  
三刀屋町三刀屋 394
- ★三刀屋交流センター  
三刀屋町三刀屋 144-1

### 【一宮地区】

- ★三刀屋文化体育館アスパル  
三刀屋町古城 1-1
- ★一宮交流センター  
三刀屋町給下 764
- ★三刀屋小学校  
三刀屋町給下 1007

### 【飯石地区】

- ★飯石小学校  
三刀屋町多久和 528
- ★飯石交流センター  
三刀屋町多久和 516-2

### 【中野地区】

- ★旧中野小学校  
三刀屋町中野 380
- ★中野交流センター  
三刀屋町中野 280-1

2019年度みとやスポーツクラブ 現在の会員数：185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～

# 8 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) ★	3日(土) 17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	3日(土) 17日(土)	14:00～15:30	アスパルアリーナ	
3)キッズサッカー教室	24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 ★	5日(月) 19日(月) 26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) ★	23日(金) 30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	17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)	9日(金) 30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)	2日(金) 23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 ★	19日(月) 26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 ★	22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” ★	2日(金) 30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)フォークダンス	8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
12)卓球教室	3日(土) 17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
13)軽スポーツ ※会員外でも無料 【ニチレクボール】	3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	※7.8月はお休みします。			
15)スポーツウェルネス吹矢	19日(月) 26日(月)	9:30～10:30	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 [asuparu@bs.kkm.ne.jp](mailto:asuparu@bs.kkm.ne.jp)  
<http://www.uspal-unnan.com>