

みんなが  
Change!  
Challenge!  
Enjoy!

# みとや スポーツクラブ 5月会報



## 令和4年度の活動スタート

令和4年の活動がスタートしました。今年度も、新型コロナウイルス感染症の終息が見通せない状況は続きますが、「チェンジ・チャレンジ・エンジョイ」を合言葉に会員の皆さまの健康づくりのサポートを第一に取り組んでいきたいと思っております。今年度もよろしくお祈りいたします。

4月4日(月)のノルディック・ウォークには、6名の会員の皆様と三刀屋河川敷の満開の桜の下を歩きました。休憩を取りながら約5kmの距離を気持ちよく歩き、「今年の桜はすごくきれいで見応えがあった。」などの感想がありました。



次回  
日程

【ノルディック・ウォーク】  
～がみくの桃源郷～

日にち／5月16日(月)

時間／9:30集合

5  
/  
25

## チャレンジデー2022 みとやスポーツクラブ無料体験会

チャレンジデーは、日常的なスポーツの習慣化や住民の健康増進、地域の活性化に向けたきっかけづくりを目的とした住民総参加型のスポーツイベントです。

スポーツによるまちづくりの促進を図るため、みとやスポーツクラブは、「チャレンジデー2022」に右記の通り体験会を行います。

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。

### フィットネスフラ 無料体験会

日にち：5月25日(水)

時間：10:00～11:00

会場：アスパル小ホール

申込：不要

持ち物：ドリンク

講師：佐々木歩美先生

### 卓球台無料開放

日にち：5月25日(水)

会場：アスパルロビー

申込：不要

### 軽スポーツ 無料体験会

日にち：5月25日(水)

時間：14:00～16:00

※この時間帯の中で好きな時間にお越しください

会場：アスパル大ホール

申込：不要

持ち物：室内運動靴、ドリンク

講師：スポーツ推進委員

新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、体験会の開催を中止させていただく場合があります。参加前に必ずホームページ、LINEで開催の有無をご確認ください。

総合型地域スポーツクラブ MITOYA SPORTS CLUB

みとやスポーツクラブ Tel (0854)45-9222



友だち追加お願いします。

みとや SC

# 5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	14日(土) 28日(土)	13:00~14:00	アスパル小ホール アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル ドリンク
2)チャレンジリズム教室	2日(月) 16日(月) 30日(月)	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	14日(土) 28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)チャレンジ体操教室(年中~年長)★	13日(金)	16:30~17:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク
4)チャレンジ体操教室(小1~3)★	20日(金)	17:00~17:30		
4)チャレンジ体操教室(小4~6)★	27日(金)	17:30~18:10		
5)おたっしやクラブ/健康運動教室 (水中運動)	6日(金) 20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
6)おたっしやクラブ/健康運動教室 (3B体操)	13日(金) 27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
7)ヨガ move ★	9日(月) 16日(月) 23日(月) 30日(月)	20:00~21:00	アスパル小ホール アスパル娯楽音楽室	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
8)リフレッシュヨーガ ★	12日(木) 26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
9)ゆる楽エアロビ	6日(金) 20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
10)フォークダンス	5日(木) 19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
11)卓球教室	14日(土) 28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
12)軽スポーツ	28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
13)ノルディック・ウォーク※要申込 ~かみくの桃源郷~	16日(月)	9:30~12:00	集合時間/9:30 集合場所/ かみくの桃源郷管理棟	屋外運動靴、タオル 帽子、ドリンク カップ(雨天時)
14)スポーツ吹矢	9日(月) 23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1.0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。

総合型地域スポーツクラブ

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