



ノルディック・ウォーク教室

～木次町湯村を歩こう～

11月27日(水)、出雲湯村温泉周辺をコースに、ノルディック・ウォーク教室を開催しました。

11月19日(火)にグランドオープンした国民宿舎「清嵐荘」を集合場所とし、最初は川向こうにある湯村温泉湯乃上館を目指しました。途中、川沿いにある天然温泉を見つけ、参加者は興味津々で足場の悪いなかでも近くまで下りていき、温度を確認していました。

少し先に進むと、今度は山沿いに零余子(ぬかご)が生えており、季節の山の幸を集めながら、湯村本郷へ向かいました。

温泉神社を訪ね、湯村本郷の景色を楽しみながら、清嵐荘へと戻って行きました。

教室は12～2月の冬季はお休みし、次回の開催は3月になります。

和太鼓教室



11月21日(木)と12月5日(木)の二日間、みとやスポーツクラブで毎年恒例の特別教室「和太鼓教室」を、三刀屋太鼓協力のもと開催しました。

昨年までの女性限定の「女性の和太鼓教室」というタイトルを変え、今年から男性の参加者も募集するようにしました。

男性の参加者も増え、昨年よりも参加人数が多くなり、二日間の太鼓教室は賑わいました。

今年家族で初参加をした参加者は「一定のリズムでたたき続けることが意外と難しかった。子どもたちも楽しめたようでよかった。」と感想を述べていました。



2019年も残すところあとわずかとなりました。

会員の皆さまには大変お世話になりました。

2020年もよろしくお願いたします。みなさまにとって良い1年になりますように。

雲南市三刀屋文化体育館アスパル 職員一同



1 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) ★	13日(月) 25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)キッズバスケット教室	18日(土) 25日(土)	14:00～15:30	アスパルアリーナ	
3)キッズサッカー教室	18日(土) 25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 ★	13日(月) 20日(月) 27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) ★	10日(金) 17日(金) 24日(金) 31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	25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)	17日(金) 31日(金)	9:30～11:30	アスパル小ホール 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 (3B体操)	10日(金) 24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 ★	6日(月) 13日(月) 20日(月) 27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 ★	9日(木) 23日(木) 29日(水)	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” ★	10日(金) 24日(金) 31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	16日(木) 30日(木)	9:30～11:30	アスパル音楽音楽室 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	11日(土) 25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 【ニチレクボール等】	11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	※12～2月はお休みします。			
15)スポーツウェルネス吹矢	6日(月) 20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。