

みんなが
Change!
Challenge!
Enjoy!

みとや スポーツクラブ 10月会報

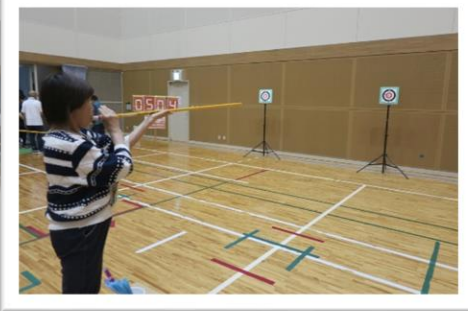


みとやっこまつり スポーツ吹矢無料体験会開催予定

10月22日(日)にアスパルで「みとやっこまつり」が開催されます。みとやスポーツクラブでは、このまつりで一般の方を対象とした「スポーツ吹矢無料体験会」のブースを出店します。

当クラブのスポーツ吹矢教室は、月曜日(月2回)に開催しており、現在16名の会員の皆さまで活動しています。スポーツ吹矢は、「簡単・楽しい・体にいい」とされ、性別や年齢を問わずにできます。最大の特徴は、「鼻から吸って、口からゆっくり吐く」という呼吸法にあります。胸式・腹式呼吸の両方を使い、呼吸に関わる筋肉を使うことから、血流が良くなり、血管のつまりや動脈硬化の予防、脳の老化防止、内臓機能の活性化などにいいとされています。

この機会にスポーツ吹矢を体験してみませんか。皆様のご参加をお待ちしております。



みとやっこまつり

日にち：令和5年10月22日(日)
場所：三刀屋文化体育館アスパル
※詳細については、みとやっこまつりのチラシをご覧ください。
(三刀屋総合センター)へお問合わせください。

軽スポーツ教室

9月9日(土)にアスパルで軽スポーツ教室を開催しました。この教室は、毎月1回開催しており、会員以外の方や子どもから大人、高齢者の方、障がいの有無にかかわらず誰でも無料で参加できます。

この日は、令和5年度障がい者スポーツ活動支援助成金を活用して購入したシャッフルボードをしました。シャッフルボードとは、コートの反対側にある得点圏(ダイアグラム)に向かって、円盤(ディスク)をキューと呼ばれるスティックで押し進め、得点を競うゲームです。軽スポーツ教室では、様々スポーツを楽しく体験できます。



10月
日程

【軽スポーツ】

日にち/10月7日(土)

時間/10:00~11:30

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

友だち募集中

LINE@

みとや
スポーツ
クラブ



10 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	7日(土) 28日(土)	13:00~14:00	アスパル アリーナ ※28日/小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
2)キッズサッカー教室	7日(土) 10/21 休み※代替日 11/19(日)14:00~	10:00~11:30	アスパル アリーナ	室内運動靴、タオル ドリンク
3)チャレンジ体操教室 ①4歳~小2 ②小3~小6	6日(金) 20日(金) 27日(金)	①16:30~17:15 ②17:15~18:15	アスパル 小ホール	タオル、ドリンク
4)おたっしゃクラブ/健康運動教室 水中運動	13日(金) 27日(金)	① 9:30~10:10 ②10:15~10:55	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
4)おたっしゃクラブ/健康運動教室 3B体操	6日(金) 20日(金)	10:00~11:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
5)ヨガ move	2日(月) 16日(月) 23日(月) 30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
6)リフレッシュヨガ	25日(水) 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
7)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
8)レクダンス	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
9)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
10)スポーツ吹矢	2日(月) 16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
11)キックボクシング ①4歳~小6 ②中学生~一般 ③中学生~一般	5日(木) 19日(木)	①19:00~19:40 ②19:40~20:25 ③20:30~21:15	アスパル 小ホール	タオル、ドリンク 軍手

【特別プログラム】参加費無料!どなたでも参加できます!

種目名	日にち	開始時間	場 所	持参品
1)軽スポーツ	7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
2)ノルディック・ウォーク※要申込 ~お寺巡り~	25日(水)	9:30~12:00 集合時間/ 9:30	集合場所/幡屋公園 (大東町仁和寺)	帽子、ドリンク カッパ(雨天時)

●急な変更についてはLINE やホームページにてご連絡いたします。

●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