

自主事業が再開しました

各教室紹介①

先月再開しましたスポーツセンター各教室を改めてご紹介します。「親子すいえい・たいそう教室」

就園前のお子さま(0〜3歳)を対象としたクラスで、保護者と一緒にご参加いただけます。水泳や体操の技術を身に付けるというより、水になれる、体を動かすことをがこのクラスの大きな目標の一つです。もう一つは、親子のスキンシップの機会と信頼関係の向上です。参加されるお子さまの年齢や状況に合わせたプログラム指導を行いますので安心してご参加いただけます。

◆親子すいえい教室

毎週水曜日10時半〜

◆親子たいそう教室

毎週木曜日11時〜

「ZUMBA(ズンバ)」

今年度から新たに開講したクラスです。ラテン系の音楽などに合わせて、ヒップホップやサルサなどを融合させた振り付けで行います。大きな特徴としてひとり一人それぞれのペースで参加ができるため、気軽にご参加いただけます。もちろんシエイアップ効果も期待できます。

◆毎週金曜日 19時半〜

2月野外活動は

アウトドアクッキング

2月25日(土)野外活動クラブを行います。4月の震災のため実施ができなかったため今年度最初の活動になります。行先は阿蘇YMCAキャンプ場でアウトドアクッキングにチャレンジします。キャンプでの料理の基本「火おこし」から体験します。みんなでおいしいごはん作りに挑戦しましょう！

会場は、阿蘇対象は年長〜小学生。参加費



おいしいごはんをつくろう

は3800円。詳細は別紙ご案内またはホームページをご覧ください

3月野外活動は

いちご狩り・クッキング

3月は、18日(土)に阿蘇でいちご狩りとイチゴを使ったクッキングを行う予定です。いちご好きな人、料理好きな人参加しませんか？

参加費は3800円。詳しくは、来月の回覧板、スポーツセンターホームページ等でお知らせいたします。

いじめのない世界を目指す

ピンクシャツデー

いじめのない世界を目指すアクションとして、ピンクシャツデーにYMCAは取り組んでいます。この活動の始まりは、2007年、カナダでピンクのシャツを着て登校した少年がゲイといじめられたのを見た学生が50枚のピンクシャツを友人・知人に配り翌日登校し、その活動が広がり自然といじめがなくなったことから始まり、世界中に広がりました。

今年2月22日(水)がピンクシャツデーです。この運動の趣旨にご賛同いただける方は、ピンクのシャツやピンク色の小物を身に付けて来館されませんか？また、22日に向けて、いじめに対するメッセージを募集しています。いただいたメッセージはスポーツセンター内に掲示させていただきます。



いじめのない世界をめざそう
2016

季節の「コマ」 節分の巻

2月の季節といえば、節分です。節分は、四季のはじまり(立春・立夏・立秋・立冬)の前日という意味と季節を分けるという意味があります。季節の変わり目に出現する悪霊(鬼)はらう行事のことを指していたそう、平安時代から宮中で行われている「道饗」という儀式と寺社で行われていた「豆打ちの儀式」が合わさって今の豆まきが生まれたと言われています。

スポーツセンター内で豆まきを行うことは難しいため、今年は、受付にて来館された方々へ「豆菓子」をお配りして節分気分を思い出していただきました。

