



発行：御船町スポーツセンター等管理運営共同企業体  
 代表：公益財団法人 熊本YMCA  
 〒861-32304 上益城郡御船木倉1176-1 電話(096)282-4111 FAX(096)282-4113

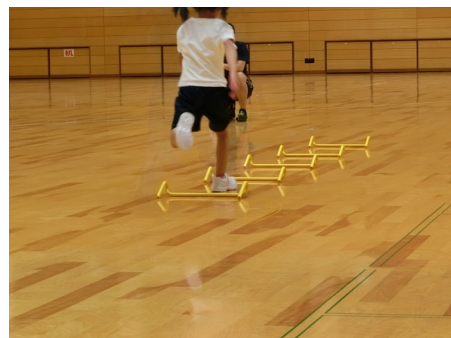
【2018年5月号 30号】

## かけっこ教室を行いました

昨年も好評でした「かけっこ教室」が5月10日（木）からはじまりました。今年も全4回のコースで毎回テーマを決めて練習を行っていきます。第1回は「正しいフォームを身につけよう」第2回「弾む力をスピードに変えよう」、第3回「スタート・フィニッシュの方法のコツを覚えよう！」第4回「まとめ」とじっくり練習を行いました。

毎回、約20名の小学生が、アリーナで高学年と低学年に分かれて、元気よく練習しました。

約1時間の練習時間で、みんな集中を切らすことなく、一生懸命練習に励んでいました。今回の教室の成果が、学校の行事や授業で発揮されることを願っています。次回のかけっこ教室は、9月の実施を予定しています。



## 骨盤調整体操が開講しました

今年度、新しい成人向けウエルネスプログラムとして「骨盤調整体操」を開講しました。

全10回一コースの設定で①身体のゆがみチェック、②かたよった硬い筋肉を調整するストレッチ、③ゆがみを取る骨盤調整体操を行うことで体のバランスを調整し健康な体づくりのお手伝いを行います。

また、昼と夜の2クラスを開講し、お仕事帰りの方もご参加いただけます。お昼は13:30～14:20 夜は、19:30～20:20。参加費は1コース5000円です。



## 野外活動クラブ 6月の活動

少しずつ夏の訪れを感じる気候になってきました。スポーツセンター野外活動クラブ6月の活動は、天草へ向かい、潮干狩りを体験します。活動日は、6月10日（日）。8:30スポーツセンター集合です。参加費は3,800円（交通費、食事代、保険料含む）小雨決行で予定しています。

当日は、干潟に入るため、汚れてもいい服装とサンダルか長靴をご用意ください。

参加希望の方は、御船町スポーツセンターへお電話ください！

ちなみに7月の活動は、市電に乗ってまち探検を楽しむ予定です。

