

御船町スポーツセンターだより

2015.6月号
Vol.03

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

〒861-3204 熊本県上益城郡御船町木倉 1176-1 TEL 096-282-4111 FAX 096-282-4113
http://www.kumamoto-ymca.or.jp/mifune/ ✉ mifune@kumamoto-ymca.org

かけっこ教室を開催

5月9日(土)御船町スポーツセンターにてかけっこ教室を実施しました。運動会を控え、速く走れるようになりたい子どもたち22名が集まり、走り方の講習をしました。



参加した子どもたちは、速く走るためのポイントを聞きながら実践。その結果、姿勢や腕の振りがよくなり、

走るフォームがよくなりました。実施にあたり、御船町スポーツ推進委員と元陸上短距離選手のボランティアにもご協力いただきました。ご参加ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

野外活動クラブを実施

5月23日(土)阿蘇YMCAにて、御船町スポーツセンターとして初となる野外活動クラブを実施しました。阿蘇YMCAは宿泊ができる野外教育施設で、参加者は大自然に囲まれて思いっきり遊ぶことができました。

一行は開所式後、車帰(くるまがえり)水源に行つて水を汲みました。



指を切らないように
野菜を持つ方はネコさんの手だよ

この水で飯(い)炊飯によるご飯を炊き、カレーを作りました。その後、星の広場で遊んだり、おやつ(おやつ)のフルーッポンチを食べたり、工作をして楽しみました。

子どもたちは自然の中での原体験を通して自然の偉大さを感じ、仲間を大切にするこ(こ)とや生命(いのち)の大切さを感じたようでした。

健康いきいき

水中ウォーキング教室を開講

御船町在住で65歳以上の方を対象に水中ウォーキング教室を実施します。ストレッチ、筋力トレーニング、水中運動を中心としたプログラムです。健康に関する講和や体力測定のほか、歌声広場(うたのひろば)もお楽しみプログラムも予定。

6月26日(金)より開始。実施回数は12回。費用は1回360円(プール入場料込)。事前に申込が必要です。詳細は御船町スポーツセンターまでお電話ください。



※ 歌声広場(うたのひろば)
団塊の世代を中心に人気のあるフォークソングや季節の歌をピアノ、ギター、声楽のリードによって皆で歌ったり、鑑賞したりするプログラム

親子すいえい・親子たいそう 好評実施中

0歳から3歳の子どもと保護者を対象に、運動遊びと親子のふれあいを目的として、水泳と体操の教室を実施しています。子どもたちの健やかな成長を助けるだけでなく、お友だちづくりもできます。親子すいえいは毎週水曜日、午前10時30分より。親子たいそうは毎週木曜日、午前11時15分より。費用はいずれも親子で1回500円。

7月の野外活動クラブは 海水浴とシーカヤック体験

御船町スポーツセンターが主催する野外活動クラブの7月活動は芦北の海でシーカヤックを体験します。7月18日(土)。対象は小学生。参加費は3800円。昼食付。詳細は別紙にてご確認ください。

ランニングトラックを 無料で開放中

梅雨の季節は屋外での運動がなかなかできませんが、スポーツセンターアリーナ2階にはランニングトラックがあり、開館中は無料で利用することができます。天候に関わらず、皆さんのペースで歩いたり走ったりすることができます。是非ご利用ください。



ランニングトラック

1周175m。開館時間(8:30~22:00)に利用可。大会などが行われて利用できない場合もあるので、詳しくはお尋ねください。