

御船町スポーツセンターだより

2015.7月号
Vol.04

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

ランドセルの寄贈

ありがとうございました。

スポーツセンターでは中学生以上でランドセルを卒業した皆さんに使わなくなったランドセルを寄贈してもらおうように呼びかけています。



YMCAは水と触れ合う機会が増える時期に合わせて、水難事故防止を目的として、地域の幼稚園・保育園・小学校で水上安全講習会

を実施し、約3千人が受講します。ランドセルは水に浮かぶので、いざという時には救助用具になるのです。

御船町内に呼びかけたところ、12件のお申し出をいただき、ランドセルを持ってきていただきました。大切に活用させていただきます。ありがとうございました。

野外活動クラブを実施

6月20日(土)スポーツセンターが主催する野外活動クラブの6月活動を

行いました。スポーツセンターでの出発式を終え、一行は松橋の岡岳公園へ行きました。ここには80mもの



長さのすべり台があるのです。子どもたちは長いすべり台を何回も滑ったり、アスレチックで遊んだりして汗を流しました。



昼食後は宇土長浜にて潮干狩りをしました。採れたのはアサリ貝、ウバ貝

そしてたまにハマグリ! 帰りにはお世話になった海の家からアサリ貝のお土産ももらい、大満足で終了しました。

水中ウォーキング教室を開始

水中ウォーキングを中心にストレッチ、筋力トレーニングなどを取り

入れた教室が6月26日(金)より始まりました。地域包括支援センター主催でスポーツセンター職員が指導します。初日はオリエンテーションと体力測定を実施。今後12回の教室を通して参加者同士のつながりを強め、心身の充実を目指して実施されます。

親子すいえい・親子たいそう

おにぎり会を実施予定

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。このたび、参加する親子を対象に「おにぎり会」を実施します。教室でいつも一緒にいる皆さんと昼食をともにし、自己紹介や歓談の場を持つことで、子育てについての意見交換やお友だちづくりをします。実施日は7月22日(水)と23日(木)。詳細はスポーツセンターまでお尋ねください。

ヨガ教室のご紹介

スポーツセンターでは、毎週水・金・土曜日にヨガ教室を実施しています。ヨガは柔軟性向上、代謝向上、シェイプアップ、冷え症・肩こり解消など様々な効果が期待できます。参

加者からは「正がらなかった腕が上がるようになった」「腰痛・腰痛が改善した」などの声があります。どなたでも気軽に、いつでも参加できます。水曜日11時、金曜日13時、土曜日10時に毎週実施。60分。参加費は一回500円。



三沢 礼子インストラクター
毎週水・金の教室を担当。骨盤を調整し身体のパランスを整えます。

プールのひみつ



スポーツセンターのプールは透明度25m。塩素臭がなく水質が良いことで評判です。県内屈指の水質であるとの評価もいただいています。そのひみつは、オゾンによる殺菌システム。体に害がなく、殺菌、脱臭をする機械を導入しているからです。只今水泳のベストシーズンです。きれいなプールを是非ご利用ください。