

# 御船町スポーツセンターだより



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 上益城郡御船木倉1176-1 電話 (096) 282-4111 FAX (096) 282-4113

【2019年7月号】

## 総合運動クラブ水泳指導スタート

6月20日(木)より滝尾小学校、7月2日(火)より七滝中央小学校の水泳指導を開始しました。総合運動クラブ指導の一環で、5日間の水泳指導となります。初日からたくさんの児童が集まり、コバルトブルーの水面に水しぶきと歓声が上がりました。

本格的な夏が始まり安全に川や海での思い出作りができるよう願っています。秋には滝尾小学校は陸上競技の指導、七滝中央小学校ではサッカー指導が再開されます。



## 「親子すいえい」絶好調！

御船町スポーツセンターではたくさんの自主事業を行っています。自主事業は御船町民の皆様の交流と親睦の場、体力と健康増進、そして文化的活動を目的としています。自主事業の一つの親子すいえいプログラムは子育て中のお母さんたちの交流の場と親子のふれあいをベビースイミングを通して行っています。たくさんの赤ちゃんとお母さんが集まり、楽しい水泳プログラムとなっています。

かわいい赤ちゃんが勢ぞろいすると御船町スポーツセンターのプールがとても和やかな雰囲気となります。

(親子すいえい教室)

毎週水曜日午前10時半～11時15分)



## 御船小学校心肺蘇生法講習会指導

7月10日(水)に御船小学校体育館にて夏休みを前に心肺蘇生法講習会指導を行いました。

たくさんの保護者が集まり熱心に心肺蘇生法とAEDの使用法についての実技講習に参加されていました。

もうすぐ始まる夏休みも子どもたちの命が守られますように、わたしたち大人がしっかりと救命の知識と技能を持っておきたいものです。なお同月17日も初回ご参加できなかった方たちのために行われました



## 高木小学校着衣泳指導

7月10日(水)に高木小学校で着衣泳指導を行いました。実際に洋服を着て泳ぐ体験は水難事故防止のためにとっても貴重なものです。YMCAでは水難事故が多く発生する夏休みを前に各地域で児童に対してこの取り組みを長年行っています。18日には滝尾小学校でも着衣泳指導を行いました。



# 御船町スポーツセンター自主事業 「骨盤調整ヨガ」ご紹介

御船町スポーツセンターで定期的実施しているスポーツプログラムのひとつ「骨盤調整ヨガ」の紹介です。

初心者の方でも無理なく楽しめるヨガを取り入れながら体幹トレーニングを行います。知らず知らずのうちに身体が柔らかくなり柔軟性のある動きができるようになります。姿勢矯正にもつながります。参加者からは、「五十肩が治った」「肩こりがなくなった」「脳梗塞になって5カ月入院したがこのクラスに通うことで回復が早く、重い後遺症がなく現在も楽しく参加しています。」とありがたいお言葉を頂いています！

皆様のご利用をお待ちしています！！(^ ^)

**骨盤調整ヨガは、水曜日の夜 19:30~20:30  
金曜日の昼 11:15~12:15  
も実施中です！皆様のご参加お待ちしております！**

その他にも「やさしいエアロ」「ウエーブストレッチ」「ZUMBA」などたくさんのプログラムがあります！！



## ♪「おとなの音楽」実施報告

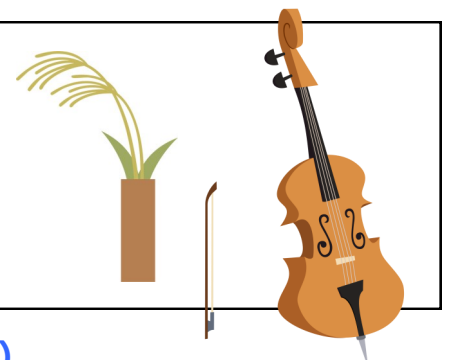
7月18日(木) 午後1時半より御船町スポーツセンターサロンスペースにて行われました。童謡から歌謡曲まで皆さんが親しみやすい楽曲を歌ったり、身体を動かしたりしながら楽しく音楽に親しむ時間となりました。毎回楽しみにされている住民の方達もおられ、次回が楽しみとおっしゃっていただきました。



## ♪おとなの音楽「チェロコンサート」のお知らせ

日時 9月19日(木) 午後1時半~2時半  
会場 御船町スポーツセンター1階 サロン広場  
費用 500円

♪おとなの音楽♪特別プログラムとしてプロのチェロ奏者をお招きしチェロコンサートを行います。ぜひご参加ください。



## 8月のスポーツセンターご利用状況のお知らせ(大会等)



8月4日(日) があっぱ杯バスケットボール大会でアリーナ全面貸し切りとなります。

8月11日(日) があっぱ杯剣道大会でアリーナ全面貸し切りとなります。

大会終了後、があっぱ祭り対応のため17:00で閉館となります。