

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9月・10月号】

水越地区健康教室でストレッチ指導

8月19日(月)水越公民館にて水越地区住民の皆様を対象に健康教室にてヨガ指導をさせていただきました。

椅子に座りながら簡単にできるストレッチ体操とヨガを取り入れた柔軟体操を専門の講師を招いて行いました。初めてヨガ体験をされる方も多く、「身体が伸びて気持ちよかった」「椅子に座りながらどこでもできるので早速自宅でもやってみよう」と皆様からうれしい感想を頂きました。今後も保健センター、社協と連携しながら地域の健康指導のお手伝いをしていきたいと思っております。



「親子すいえいおにぎり会」

御船町スポーツセンター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。7月31日(水)に親子すいえいが終わった後、おにぎり会を行いました。このおにぎり会はお母様同士の交流と親睦のために実施をしています。今回も各自おいしい昼食を持ち寄り、職員の読み聞かせを楽しみながらわきあいあいと楽しいひとときとなりました。

(親子すいえい毎週水曜日午前10時半～11時15分)



わくわくクラブ開講！

9月12日(木)御船町スポーツセンターで「わくわくクラブ」が開講しました。この「わくわくクラブ」は9月から毎月2回ほどストレッチ、骨盤体操、筋力トレーニング等に加え、ウォーキングツアー等の楽しい戸外活動も行う予定です。第1回目は20名の方がご参加、ストレッチと筋力トレーニングを行いました。

「楽にストレッチができてよかった。」「ボールを使ったりできてよかった。」と参加された皆様からうれしいお言葉を頂きました。これからも様々な自主事業に取り組み、住民の皆様の健康支援に貢献をしていきたいと思っております。



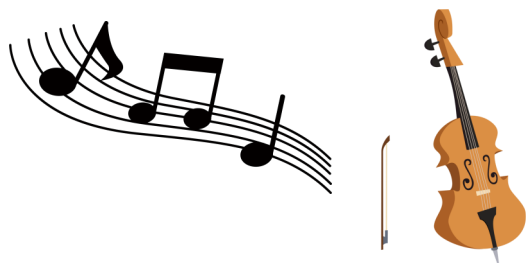
大人の音楽特別企画「チェロ・ミニコンサート」

9月19日(木)御船町スポーツセンター 2階武道場にて大人の音楽特別企画として秋のチェロ・ミニコンサートを行いました。

大人の音楽は担当の先生と一緒に懐かしい歌を楽しむプログラムですが、今回は特別企画としてプロのチェロ奏者をお招きして、ミニコンサートを開催しました。間近で聴くチェロの音色はとても重厚で美しいものでした。

参加された皆様からは「来てよかった。」「チェロの音色を聴いているととてもゆったりした気分になりました。」「ストレスが開放されていく感じでした。」との感想を頂くことができました。

またこのような文化活動も企画していきたいと思えます。



食生活改善推進員骨盤調整体操教室

食生活改善推進員養成教室の一環として保健センターからのご依頼を受け推進員の皆様へ骨盤調整体操のレクチャーを行いました。

御船町スポーツセンターは域推進員の皆様への協力を通して、御船町の健康支援に今後も力を入れていきたいと思えます。

HIP HOPクラス開講のお知らせ♪

日時 11月6日(水) 18時15分～19時15分

会場 御船町スポーツセンター 多目的室

費用 1回につき510円 (初回のみ登録費2,000円)

定員 20名 対象 小学生～中学生

毎週水曜日、月3回～4回のレッスンです。初心者でも楽しく参加できます！



10月のスポーツセンター主なご利用状況のお知らせ(大会等)



10月13日(日) プラチナ杯 アリーナ全面貸し切り

10月19日(土) 水前寺幼稚園運動会 アリーナ全面貸し切り

10月20日(日) ダンススポーツ競技大会 アリーナ全面貸し切り