

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

【2020年3月号】

フレイル予防お家で楽々トレーニング

2月13日(木)に御船町スポーツセンター多目的室で「フレイル予防 お家で楽々トレーニング」というタイトルで健康講座を行いました。

フレイルとは健常な状態から要介護へ移行する間の状態を概ね表します。フレイルを予防するためにお家で椅子に座りながらでも簡単にできる効果的な軽度運動講座を開きました。多くの住民の皆様は熱心に楽しく参加されていました。



御船町民グラウンドゴルフ大会

2月19日(水)に御船町民グラウンドにて、御船町グラウンドゴルフ協会主催により開催されました。御船町スポーツセンターもこの大会に協力をさせて頂き、年に2回スポーツセンター所長がプレーに参加するのが恒例となっています。当日はぬけるような青空でたくさんの御船町住民の皆さんが伸び伸びと華麗なるプレーをされていました。



機能改善ストレッチ 毎週木曜日開講！



13:30~14:20 参加費700円(1回) お申込みお問い合わせは御船町スポーツセンターまで

楽しくストレッチ運動を行いながら身体の姿勢を矯正し、健康な体へ導きます。ご高齢の方も

大歓迎！（4月9日（木）より開講予定！ その他プログラムも4月7日（火）より順次開講予定！！）

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては開講延長の可能性がございます。

おとなの音楽会 -みんなで歌おう-

今年度最後の「おとなの音楽会」は先生と一緒に楽しく歌ったり、ゲームをしたりして楽しい時間を過ごしました。

今年度はチェロやフルートの生演奏もありより楽しくグレードアップした音楽会を皆様と開くことができました。ご参加された皆様ありがとうございました。



「はじめての韓国語」開講！！

2月6日(木)より御船町スポーツセンター新規プログラム「はじめての韓国語」を開講しました。お茶を飲みながらアットホームな雰囲気のカラオケは好評で徐々に生徒さんが増えてきています。今回は全5回での開講でしたが残念ながら新型コロナウイルスのため3回で修了となりましたが、また近々開講予定です！ぜひ皆様のご参加をお待ちしています！！



金魚草をいただきました！

御船町スポーツセンターが熊本地震の避難所運営をしていたときからのご縁で、いつも季節ごとのお花を届けてくださる方がおられます。

今回は大きな金魚草を頂きました。いつも御船町スポーツセンターがきれいな季節のお花で飾られます。もうすぐ熊本地震から4年が経過しようとしていますが、このようなご縁が続くことに感謝をしています。ありがとうございます。



HIP HOPクラス絶好調！！

昨年11月6日より御船町スポーツセンター新規プログラムとして開講したHIP HOPクラスの皆さんは毎回、インストラクターの先生と一緒にがんばっています。

残念ながら新型コロナウイルスの影響で3月8日フネッピー祭で予定していた発表会は中止となりましたが、次回に向けてがんばりたいと思います。只今、コロナウイルスで休講中ですがまた皆さんとお会いできるのを楽しみにしています。



新型コロナウイルス感染拡大防止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため御船町スポーツセンターへの皆様のご協力に感謝致します。日々変化する状況に対しまして皆様の健康を第一に考えながらなるべく早く皆様にお越し頂けるよう対応をして参りますので何卒今後も皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

最新の情報は御船町スポーツセンターH.P.にアップをします。



御船町スポーツセンター