

秋の健康づくり登山 熊本 鞍岳・菊池溪谷

2013年11月9日(土)～10日(日) 熊本県の鞍岳登山、菊池溪谷、山鹿市内観光参加者28名 天候も良く、楽しい旅でした。



鞍岳山頂



菊池溪谷赤い吊り橋

健康づくり登山では、いつも参加している10名のスタッフと月1回程度の会合を持ち、1年間の登山計画。人集めや下見等を考え、1回の登山に少なくとも1度は下見登山をし、ルートや周辺調査を行います。宿泊登山の場合は、宿の様子、食事の内容、温泉は良いか？等々細やかな下調べをしています。

今回は、スタッフを紹介します。

- 森本 修司 山登りの責任者。いつも先頭で全体を見て登山します。
- 岩本 篤志 事務的な仕事をしています。資料案等作成。最後尾で皆さんをサポートします。
- 中野 和子 山登りのベテラン。彼女も最後尾でサポートします。
- 山田 敏枝 山登りのサポート。山に詳しく色々な山の情報を提供します。
- 中原 幸江 山登りのサポート。いつも色々な人に声かけをして、人集めしています。
- 清力美智子 山登りのサポート。会計係りとして皆さんのお世話をします。
- 西村ハル子 山登りのサポート。会計係りと行き帰りのバスでのDVDをいつも提供しています。
- 岩本 宏美 散策コースの担当。最近は散策コースの参加者も増えたので、良いコースをいつも考えています。
- 川村真由美 ホテル、観光、食事場所等の手配を担当。美味しいお土産をよく知っているので教えてください。
- 川村 七海 唯一の小学生スタッフ。バスの中では皆さんにゲームの説明をしたりと、健康づくり登山のアイドル的存在です。

以上10名のスタッフが、また、新しい山登りを計画しています。

※次回3月30日(日)大分県の鶴見岳を登ります！
日帰り登山なのでお気軽にどうぞ～(^)♪
皆様の参加お待ちしております！！



2014 ミニサッカー大会

平成26年2月2日(日)8:00～12:00

- 幼児の部
- ママさんの部
- 小学校低学年の部
- 小学校高学年の部
- 中学生以上の部



※年明けに募集要項出します。



水中ウォーキング教室☆毎週水曜日 13:30～14:30 温泉プール
アクアビクス教室☆毎週月曜日 13:30～14:30 温泉プール
～ピラティス教室～

☆毎週火曜日 10:30～11:30 アブニール

☆毎週木曜日 9:00～10:00 運動公園

☆毎週木曜日 19:00～20:30 檜崎公民館

～トータル教室～ ☆毎週金曜日 13:30～14:30 日新公民館

○健康について考えましょう！健康体操の教室です。



2013. 菊川スポーツフェスティバル 競技参加人数1300人

檜崎地区 優勝おめでとうございます！



～スポーツ推進委員さんから～

☆檜崎地区 福田元行さん

檜崎の優勝がとても良かったです！！

スタッフをするのは2回目で、最高のフェスティバルでした。

☆豊東地区 河内幸夫さん

天気も良く気持ちよかったです。運営もスムーズに行きよかったですと思います。

地域では、やはり競技の参加メンバー集めには苦労しました。特にリレーの選手集めは難しかったです。

☆岡枝地区代表 宇高茂昭さん

菊川を離れ、40数年ぶりに帰省して初めてのイベント、とても楽しかったです。しかし、地域での格差もあり、リレー競技の女子30代を集めるのが難しかったです。

また、お手玉を3個で出来る方も少なく人集めに苦労しました。

クラブ会員さんから 元気！元気！いただきます！

今日は！プールを利用させていただいている八十歳のおばあちゃんです。今年の四月より始まったアクアビクス教室に毎週一回通っています。体験教室に行った時は、水量が多くこれは駄目だと一時はあきらめました。と、云いますのも身長が低いからです。でも、先生のアドバイスで10m違う場所に陣取り、今では一週間が待ち遠しいくらいにはまっています。お陰様で弱っていた足腰が今では自由に動く様になり、水圧の効果と先生のご指導のおかげで、すごく体が楽になりました。感謝しています。近郊のおとしよりも結構多く来場され、初めは少々気恥ずかしく思っていました。最近では皆さんに刺激され頑張っている。皆さんもはじめてみられては如何ですか？

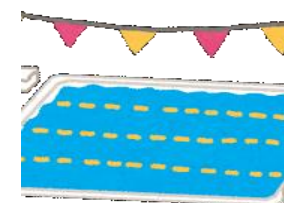
K・Y

いかが

元気なお年寄りを紹介します

今年97歳を迎えました。毎週1回の健康教室とプール教室に行っています。たまにある料理教室にも通っています。私は、毎朝起きる前に布団の中で、足の曲げ伸ばしと足首の運動をします。これはずっと続けています。そして日頃から、歩いたり自転車に乗ったり、常に身体を動かすように心がけています。

Z・I



「継続は力なり」といいます。ちょっとしたことでも続けて行うことは、健康の為に大切なことでしょうネ。『自分が出来ることを続ける！』高い健康器具が部屋の隅に眠っていませんか？

・・・編集後記・・・