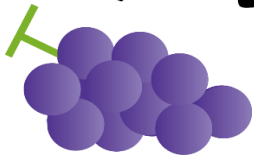


クラブ

通信

№68 2019年9月

NPO法人見附市
総合型地域スポーツクラブ
見附市月見台1-9-1
TEL 62-3661 FAX 62-1000



★9月29日みつけ ダンスフェス★



入場無料!

今年もネーブルみつけにてみつけダンスフェス開催します。
昨年、29チーム、170名の参加があり、今年もDJミノルクリス滝沢さんのMCにより成果発表、コンテスト、バトル部門、ダンスと太鼓のコラボレーションなどダンスや音楽を楽しめる1日となっています。総合型、HIPHOP、チアリーディング教室も成果発表部門に出演します。ぜひ、ネーブルみつけに足を運んでください。

☆時間 10時～16時 ☆場所 ネーブルみつけ



☆HIPHOP体験教室☆10月～

☆日時 月曜日 17:00～17:45 全5回
☆会場 葛巻ふるさとセンター
☆対象 こども 定員15名
☆参加費 2500円/5回(税別。非会員別途、年会費・保険料)

ダンスをやってみたい子、少し踊れるようになりたい子
ダンスの楽しさが体験できます



☆硬式テニス教室☆

参加者募集

☆日時 10月17日～12月12日(木) 全8回
1～3年 19:15～20:15
4～6年 20:20～21:20

☆会場 総合体育館アリーナ
☆定員 各12名
☆参加費 4,000円(税抜) 会員
非会員別途年会費、保険料



ゆがみ改善骨盤呼吸体操

今回は、9月9日20:35～21:20
参加希望の方は教室内の名簿
でも申込可! ☆会員 350円

～速報～

9月1日デンカビックスワンにて行われて小学生陸上競技選手権に総合型ランニング教室の片岡怜音君が3年生男子100Mで3位に入賞しました。
☆おめでとうございます☆

わくわく体験塾

7月28日 ボウリング教室

ボウリング協会の方から投げ方を教えていただきました。71名とたくさんの参加がありボウリングに興味がある子供達が多くきれいなフォームで投げる子もいて将来が楽しみにになりました。



7月29日 チアリーディング

体の柔軟性を高めることから始め、片足でポーズをとったり、最後は曲に合わせてみんなで踊ってみました。ポンポンを持つとみんな笑顔になり楽しそうに汗を流していました。



8月23日 硬式テニス教室

テニス協会の方を講師にラケットの持ち方から試合まで1時間半で子供達の成長に驚かされました。最後には、何回かラリーが続く子もいました。



8月24日、25日 水中ホッケー

1日目 フィンをつけ水中にもぐる練習
2日目 ゲーム を楽しみました。
始めは、上手く扱えなかった子もコツをつかんでゴールを決め楽しんでいました。




8月19日、31日の2日間、山本潤先生をお迎えし中学生運動部活支援としてメンタルレーニング&トレーニング、ストレッチを行いました。学習にも取り入れられるメンタルトレーニングを真剣に聞き一生懸命メモをとる姿が見られました。


野球、テニス、陸上、卓球、バスケットと様々の部活の子が集まり試合前のストレッチ方法や身体の上手な使い方を教えていただきました。保護者で参加された方より「親としてもとても勉強になりました」との声や「また参加したい、教えてもらったことをやってみよう」と意欲的な子供達が多く今後の活躍が楽しみにです。




～見附ウォーキングまつり2019～



 10月6日 (日) 9:30～14:00 パティオにいがた

今年もウォーキングまつりの季節になりました。昨年も総合型会員様よりたくさんご参加いただきました。参加しやすいゆったりおさんぽコース (2.5km) やイングリッシュガーデンコース (5km)、チャレンジ24コース (24km) など5コースあるのでご自分にあったコースを選んで参加できます。

歩いた後に、おにぎり、豚汁を食べ、総合型HIPHOP、チアリーディング発表、そしてスポーツグッズ大抽選会など1日楽しめること間違いなし。

スポーツの秋にお友達とおしゃべりしながらウォーキングを楽しんでみませんか? ご参加お待ちしております。

編 集 後 記

ついこの前まで暑い暑いと毎日のように口にしていたはずが、あっという間に涼しくなってきました。夏の疲れで体調を崩していませんか? 一般的に40歳前後になると疲れやすくなるなど体の衰えを実感するようになります。筋肉量の低下により疲れやすい体になります。周りのお友達、ご家族に疲れやすくなったと感じている方がいたらぜひ、お誘いし一緒に楽しく体を動かしましょう。



