

クラブ会報

2015 9月号
Vol. 02

スポーツクラブ多伎

スポーツクラブ多伎 教室参加者募集！！

皆さんこんにちは！スポーツクラブ多伎です。スポーツクラブ多伎では現在7教室を開催しております。3年目となり各教室楽しく活動しておりますが、下記の教室に参加しませんか？

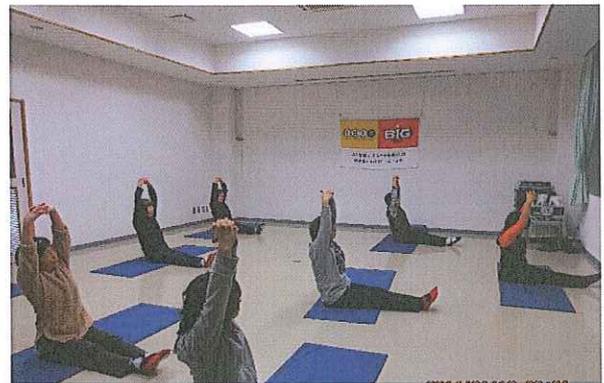
フォークダンス教室

日時：毎月第1火曜日 19:30～
場所：多伎コミセン 視聴覚室
月会費：400円



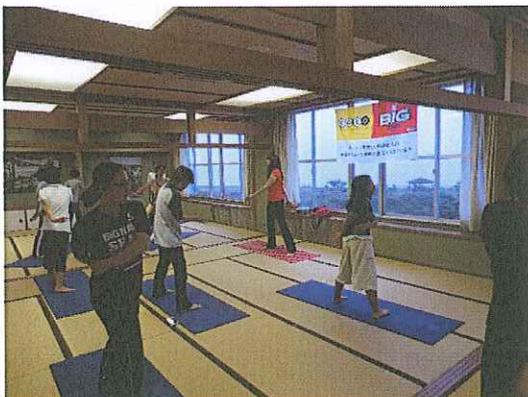
健康づくり教室

日時：毎月第1、第3日曜日 19:30～
場所：ボランティアネット2F
月会費：800円



ヨガ教室

日時：毎月第2、第4月曜日 19:00～
場所：多伎コミセン1F 和室研修室
月会費：1500円



高齢者介護予防教室

日時：毎月第2、第4金曜日 13:30～
場所：うなばら会館 研修室
月会費：800円



《お問い合わせ》スポーツクラブ多伎事務局 〒699-0903 出雲市多伎町小田 86-3
TEL/FAX (0853) 86-3766 Eメール supotaki@icv.ne.jp 担当 森本 高橋

クラブ会報

スポーツ振興くじ助成事業
スポーツクラブ多伎

2015年10月 発行 第3号

いちじくの季節となりました。

皆さんこんにちは！スポーツクラブ多伎です。いちじくの季節となりいちじく農家にとっては休みのない毎日でお疲れのことと思います。しかし、多伎のいちじくは本当においしく美容と健康にはもってこいの食材です。生で食べるのもよし、姿煮にするのもよし、ジャムにするにもよし、皆さんのご家庭ではどのようないちじくの食べ方をしますか？ぜひ教えてください！！

スポーツ吹き矢教室

スポーツクラブ多伎では昨年度よりスポーツ吹き矢の教室を月に2回開催しています。スポーツ吹き矢は誰にでもできるスポーツです。参加してみませんか？10月の吹き矢の日程は次の通りです。

日時：10月3日（土） 10月10日（土） 13:00～
場所：多伎コミュニティーセンター 視聴覚室

いちじくソフトバレーボール大会

9月13日（日）に多伎体育館にていちじく杯ソフトバレーボール大会が開催されました。広島、山口、鳥取、愛媛と他県のチームもたくさん参加して賑やかな大会となりました。今年は例年より時期が少し早いことから、いちじくがなかなか集まらないのではと心配しましたが、当日は多伎地域のいちじく農家さんから見事ないちじくが届き、選手の皆さんは喜んで食べておられました。



体力測定会

今年度もスポーツクラブ多伎は体力測定会を10月18日（日）に多伎体育館にて開催いたしました。ところで皆さんは体力テストの事を知っておられますか？ぜひ1年に1度は測定をしてみてください！！



スポーツクラブ多伎まつりのご案内

11月23日（月）に第1回のスポーツクラブ多伎まつりを開催いたします。もっとスポーツクラブ多伎を知ってもらいたいという思いから、今我がクラブが開催している教室を体験していただきたいと思います。体験は全て無料となっていますのでこの機会にぜひ参加してみてください。

《スポーツクラブ多伎に関するお問い合わせ》
〒699-090 出雲市多伎町小田 8 6-3
TEL/FAX (0853) 86-3766

スポーツクラブ多伎事務局
ボランティアネットたき内
Eメール supotaki@icv.ne.jp

クラブ会報

スポーツクラブ多伎 振興くし助成事業

2015年10月 発行 第4号

スポーツクラブ多伎まつり

皆さんこんにちは！スポーツクラブ多伎です。
前月号にてお知らせいたしました、スポーツクラブ多伎まつりが今月23日に開催いたします。
いろいろな体験が無料でできますのでこの機会にぜひ参加してみてください。主な内容をお知らせします。

午前中 多伎コミセン会場

- ★ノルディックウォーキング
- ★ヨガ体験
- ★健康体操体験
- ★こども体操体験
- ★スーパーボールすくい
- ★グラウンドゴルフ
- ★スポーツ吹き矢
- ★介護予防体操体験
- ★ゲームコーナー

午後 多伎体育館会場

- ★スポーツ鬼ごっこ

〇申し込みの必要な体験がありますので詳しくはチラシをご確認いただくかスポーツクラブ多伎までお問い合わせください！

2015 11月23日 祝日
多伎コミュニティセンター 多伎体育館

CHECK!!
先着100名様
★今回のまつりはスタンプラリー制!!
体験券を1つずつとっていただくには、スタンプラリーを必ずおこなってください!!

ノルディックウォーキング
時間 9:30~
場所 どなたでも
コマヤンをスタートして、砂浜の周りを歩きましょう!

健康体操体験
時間 9:30~10:30
場所 1階和室
どなたでも
エアロが入ったダンスです。音楽に合わせて日頃の運動不足を解消してみてください!!
事前申し込みが必要です!!

ヨガ体験
時間 10:45~11:15
2回目 11:20~11:50
場所 1階和室
子どもから大人まで
お気軽です!!この機会にぜひ体験してみてください!!
事前申し込みが必要です!!

スポーツ吹き矢体験
時間 9:30~11:45
場所 2階視聴覚室
どなたでも
この機会にぜひ体験してみてください!!

ゲームコーナー
時間 9:30~11:45
場所 2階小会議室

介護予防体操体験
時間 9:30~11:45
場所 1階大ホール
どなたでも
雨天の場合は中止
事前申し込みが必要です!!

子ども体操体験
時間 10:45~11:45
場所 1階大ホール
未就学児~小学生
どどごこ、マット、鉄棒

足のサイズ測定&オニゴ工体験
二階社さんより

今月のスポーツ吹き矢教室

スポーツクラブ多伎では昨年度よりスポーツ吹き矢の教室を月に2回開催しています。スポーツ吹き矢は誰にでもできるスポーツです。参加してみませんか？
11月の吹き矢の日程は次の通りです。

日時：10月8日（日）13:00~

11月23日（月）9:30~（スポーツクラブ多伎まつりに併せて開催いたします。）

場所：多伎コミュニティセンター 視聴覚室

健康づくり教室参加者募集!

スポーツクラブ多伎では設立当初から開催している健康づくり教室に参加してみませんか？

音楽に合わせてエアロビクスが入った健康体操です。普段あまり運動をしていない方月に2回健康のためにぜひお勧めいたします。

健康づくり教室

日時 毎月第1.第3日曜日 19:30~20:30
場所 たきボランティア交流会館 2階
月会費 800円

参加者大募集

お問合わせ先 スポーツクラブ多伎
TEL/FAX(0853)86-3766
Eメール supotaki@icv.ne.jp
担当 健康づくりアドバイザー 高橋さゆり

※教室に参加される場合にはスポーツクラブ多伎に入会してください。入会に掛かる会費1000円が必要です。詳しくはスポーツクラブ多伎までお問い合わせください。

「お問い合わせ」 スポーツクラブ多伎事務局

TEL/FAX (0853) 86-3766

Eメール supotaki@icv.ne.jp

クラブ会報

スポーツクラブ多伎まつり

皆さんこんにちは！スポーツクラブ多伎です。
11月23日（月）に午前多伎コミセン、午後多伎体育館にて第1回スポーツクラブ多伎まつりを開催いたしました。午前の部ではコミセンで体験会をしました。各体験会の様子です。



(ノルディック)



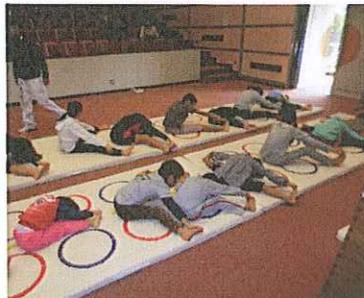
(健康づくり体操)



(介護予防体操)



(ヨガ体験)



(こども体操)



(グラウンドゴルフ)

(体験会の感想)

- 普段動くことがなくヨガを体験して姿勢を保つことがこんなに大変なことなんだと実感した。
- コミセンの裏の芝生でのグラウンドゴルフは楽しかった。

スポーツ鬼ごっこ！

午後からは地元のスポ少やクラブ会員の子供たちがスポーツ鬼ごっこを体験しました。

しまね鬼ごっこ協会の皆様の指導により、初のスポーツ鬼ごっこ体験をしました。結構ハードに動き回り子供たちは汗びっしょりになっていました。



(子供たちの感想)

- 初めてスポーツ鬼ごっこをしました。最初はルールが分からないところもあったけどどんどん楽しくなりました。
- スポーツ鬼ごっこには作戦が大切なことが分かった。疲れました。