

クラブ会報

はじめに！！

皆さんこんにちは！スポーツクラブ多伎です。クラブ会報がなかなか出せず大変申し訳ありませんでした。スポーツクラブ多伎の活動を町内の皆様に知っていただくためになるべく多く会報を発行していこうと思っています。今月は4月～8月までのクラブのイベント、大会を報告いたします。

☆ターゲットバードゴルフ体験会☆

4月26日（土）多目的運動場にてターゲットバードゴルフの体験会を開催いたしました。指導していただいたのは多伎の山本先人さんです。



☆シーカヤック体験会☆

6月22日（日）田儀港にてシーカヤックの体験会を開催いたしました。24名の参加者の皆さんは、シーカヤック初体験の人がほとんどでしたが子供から大人まで田儀のきれいな海を満喫しました。指導は、しませシーカヤックスクールの森山 尚先生です。



第29回スイムラン in 多伎

8月3日（日）第29回スイムラン in 多伎大会が開催されました。参加者数 359名 ボランティア 401名 毎年たくさんの方にボランティアに参加していただきありがとうございました。



地域の皆さんの心温まるボランティアが参加する選手の皆さんの活力となっているようです。また来年もよろしくお願いたします。

☆グラウンドゴルフ大会☆

8月21日（木）手引きが丘公園にてグラウンドゴルフ大会が開催されました。多伎町と湖陵町で73名の参加でした。今回は大会の前にマナーの講習会してから大会を開催いたしました。



クラブ多伎

☆たきいちじく最盛期☆

皆さんこんにちは！スポーツクラブ多伎です。8月にとにかく雨が降り日照時間が少なかったのが今年のいちじくはどうなるのかなーといちじく農家ではない私が心配しておりましたが今年もおいしいいちじくができました。

さて、いちじくにはどんな効能があるのか皆さんご存知でしょうか？

いちじくは、不老長寿の果物と言われるほど実も葉も栄養価が高い果物です。主に、**高血圧、便秘、痔、整腸、二日酔い**に効果があるそうです。この他に、いちじくの果汁から抽出した抗がん物質「ベストアルデヒド」はガンに効果的だといわれています。血液をきれいにし、美容にも効果を発揮し、胃腸病にも効果があるといわれています。こんなにすごい食べ物が多伎町の名産とはすごいことですよ。

☆体力測定会開催のお知らせ☆

自分の体力を測定してみませんか？

大人になってから体力測定をしたことがありますか？毎年必ず年を重ねていきますが体力測定をすることで体力の衰えを認識するいい機会です。ぜひ参加してください。20歳～64歳 65歳～79歳と2部門に分かれています。ぜひこの機会に測定しましょう。

記

日時 10月25日(日) 9:30～

場所 多伎体育館

持ってくるもの シューズ、タオル 飲み物

参加料 無料

☆参加お問い合わせはスポーツクラブ多伎まで☆



TOTO

スポーツ振興くじ助成事業

スポーツクラブ多伎

2014年9月 発行 第6号

☆高齢者介護予防教室久村会場開催☆

今年度4月から高齢者介護予防教室を2会場で開催することとなりました。昨年度まではうなばら会館にて月2回第2第4金曜日に開催しておりました。引き続きこの教室は開催しておりますが、新たに勤労者体育館のミーティングルームにて月に1回第4金曜日に開催いたしております。久村の皆さん歩いて参加できますので参加してみませんか？今はまだ大丈夫と思っても確実に筋肉は衰えていきます。月に1回楽しく筋トレをして是非家でも実践していただければと思っています。

日時 毎月第4金曜日 13:30～15:00

場所 勤労者体育館 ミーティングルーム

参加料 400円(この他にスポーツクラブ多伎入会金1,000円が必要です。)

持ってくるもの タオル、飲み物

※参加希望の方はスポーツクラブ多伎までお問い合わせください。

10月の教室予定

☆高齢者介護予防教室…10日(金)24日(金)

☆高齢者介護予防教室(久村)… 24日(金)

☆健康づくり教室… 5日(日)19日(日)

☆こども体操教室A… 1日(水)15日(水)

☆こども体操教室B… 8日(水)22日(水)

☆ヨガ教室… 6日(月)20日(月)

☆フォークダンス教室… 7日(火)

☆ノルディックウォーキング… 25日(土)

☆盆踊り… 17日(金)

《スポーツクラブ多伎に関するお問い合わせ

》 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