



NPO法人佐土原スポーツクラブ

29年度

クラブたより 12月号

平成29年も残りわずかとなりました。10月は、週末毎に季節外れの台風が接近し、色々な行事に影響が出たようですが、皆様方におかれましては災害などに遭うことなくご無事でお過ごしになられたでしょうか？11月に入っても比較的暖い日々が続いておりましたが、年末に向かって寒さが本格的になっていきそうです。縮こまりがちな身体をほぐすためにも、健康維持のためにも、寒さに負けずにスポーツしましよう(^_-)-☆本年も1年間お世話になりました！ありがとうございました(*^_^*)

イベント報告

「第10回テニスイベント」



11月5日(日)に、久峰総合公園で開催した「テニスイベント」には、男女各12チーム96名の方々にご参加いただきました。本年度は、**団体戦**ということで各チーム熱心に応援したり励まし合ったり、**仲良くプレー**をされていました！佐土原町テニス協会の方々やテニス教室指導者・参加者の皆様に、運営にご協力いただいたので、スムーズに進めることができました。ご参加いただいた皆様・ご協力くださった皆様、本当にありがとうございました！

*結果等詳細は、HPをご覧ください！



教室紹介 「リンパケア教室」

《指導者》 井上 公子 挿屋 洋子

毎月第2・4水曜日19:00～21:00、佐土原総合文化センターで開催している「ファミリー・リンパケア教室」には、毎回10名前後の方が参加してくださっています。

指導してくださるのは、**心と身体について深く研究**されている井上先生です。井上先生は、**技術を磨き活動を広げていらっしゃいます！**

教室生は、**二人一組**になって、お互いの体をケアします。毎回、部位を絞って丁寧にほぐしていきます。リンパの流れをよくすると**老廃物が排出**されるので、健康維持につながります。また、**肩こりや腰痛**などが緩和され、気持ちいい時間を過ごせます。興味のある方は、ぜひご参加ください(*^_^*)



イベント報告 「佐土原総合文化祭 キッズチア・フラダンス発表」

11月4日(土)の佐土原総合文化祭にキッズチア教室生とフィットネスフラダンス教室生が出場しました。みなさん、一生懸命練習を重ねてこられたので、とても素晴らしい踊りを披露され観客の心をつかんでおられました！また、絵手紙教室生や折り紙教室生の作品も展示され、来場者が足を止めて素敵なお品を見入つておられました。ご参加いただいた皆様、応援してくださった皆様、ありがとうございました♪



NPO法人佐土原スポーツクラブ

〒880-0211宮崎市佐土原町下田島19276-3

TEL 73-4442 FAX 71-1740

