



NPO法人佐土原スポーツクラブ

クラブたより

令和
2年度
9月号

暑さが続く中、マスクを付けてのお仕事や日常生活はたいへんだと思います。皆様いかがお過ごしでしょうか？クラブの方は、コロナ感染拡大防止の為にイベントや教室を中止せざるえない状況になり、皆様にはたいへんご迷惑をおかけし申し訳なく思っております。9月から再開できる教室が増えると思います。詳細は、HPでもお知らせいたしますので、ご確認くださいませようお願い致します。

☆第3回元気度アップ！体力測定 募集中☆

10月11日(日)に(公財)宮崎市体育協会主催の**体力測定イベント**があります。体力に自信のある方もない方もご自身の体力を知り、今後活かすために、参加されてみてはいかがでしょうか？ご希望の方は、**直接、市体育協会へFAX・郵送もしくはメール**でお申込みください。

《内容》

6歳～11歳…反復横とび、立ち幅とび、ソフトボール投げ、20mシャトルラン

12歳～19歳…反復横とび、立ち幅とび、ハンドボール投げ、20mシャトルラン

20歳～64歳…反復横とび、立ち幅とび、20mシャトルラン

65歳～79歳…開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行、ADL(日常正解活動テスト)



《開催時間》 1回目 9:00～ 2回目 10:20～ 3回目 13:00～
4回目 14:20～ 5回目 15:40～ ※各回、60分前から受付を行う

《参加費》 500円(参加賞あり) 成績優秀者にはTシャツプレゼント

《申込用紙》 各教室にて配布。当クラブのHPからもダウンロードできます。

《締め切り》 9月23日(水) ※申し込み多数の場合は抽選

☆石崎浜でアカウミガメを観察しませんか？☆

歓鯨館近くの石崎浜には、毎年5月～8月にかけて**アカウミガメ**が卵を産みにやってきます。毎朝**ボランティアの鹿嶋さん**という方が見回りながらお世話をされています。アカウミガメは、**1度に100個くらい卵**を産みます。海から砂浜へ上がり、穴を掘って産んだ後砂をかけてわからないようにして海に戻っていくそうです。**約2カ月後にふ化**した子ガメは、砂の中から自力で這い出し、海に向かってよちよち歩き波打ち際で苦労しながら海に入っていきます。**7月～10月の早朝5時半**に石崎浜へ行けば、赤ちゃんウミガメに遭遇する可能性があります。もし、子ガメを観察したいという方は、石崎浜に行き鹿嶋さんに声をかけてみてください。



ボランティアの鹿嶋さん



大海原へ旅立つ子ガメたち

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

敬老の日

