



コロナ感染症の陽性者もだんだん減ってきて、世の中が通常の生活に戻りつつありますね。マスクも屋外では外していいとの通達が出ているようです。温度・湿度の高い時に、マスクを着用したまま運動すると熱中症の危険が高まります。当クラブの教室では、活動の際にマスクを外すよう呼び掛けております。ご了承・ご協力いただくと幸いです。

☆キッズチア 大健闘☆

《県民総合スポーツ祭 3位・5位入賞》

6月5日(日)に開催された「**県民総合スポーツ祭**」エアロビクス部門に**キッズチア教室生**が出演し、Bチームが**3位**に、Aチームが**5位**に見事入賞しました。初めてこのようなイベントに参加し良い成績を修めることができ嬉しく思います。子どもたちは、みんな伸び伸びと一生懸命に踊ってくれました！参加してくれた子どもたち、引率して下さった保護者のみなさま、指導者の方々に感謝申し上げます。

《ホンダロックSCのアトラクションにも出場》

6月25日(土)にサッカーJFL「**ホンダロック vs FCティアモ枚方**」の試合があり、オープニングイベントとハーフタイムに、チアダンスを披露させていただきました。リハーサルの際は雨天でしたが、本番には雨が上がりみんな元気よく踊ってくれました。練習の成果を発揮しとても上手でした！



☆ロコモ教室の紹介☆

◎昼の部「ロコモ予防チャレンジ教室」

場所：広瀬地区交流センター

時間：土曜日 10:00~11:00

◎夜の部「ロコモ予防体操教室」

場所：佐土原文化センター（くじら館）

時間：月曜日 18:45~19:45

「**ロコモティブシンドローム**」とは、加齢や身体を動かす機会が減ることにより、**体力**がなくなったり**筋力**が衰えたりする状態のことです。若い世代や子どもたちにも増えている深刻な問題に。筋力アップの為に運動や軽い筋トレが効果的！当クラブでは、10年以上前から「**ロコモ**」を**予防する体操教室**を開催し、多くの参加者に喜ばれています。「家ではなかなか運動する気になれないので」と長く通い続けて下さっている方もおられます。

指導者は、病院に勤務され**理学療法士**の免許を持っておられる方々ばかりで、専門的な指導が受けられます。ぜひ皆様もご参加ください！

《参加費》 会員：500円/1回



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

