《総合型地域スポーツクラブ》　☆みんなでつくる　みんなのクラブ☆

NPO法人佐土原スポーツクラブ

クラブたより

R4年度 8月号

毎日たいへん暑い日が続きますね。体調の維持管理はたいへんですが、熱中症にならないように水分補給や休養をとってお過ごしください。佐土原町の体力つくりミニバレーボール大会が3年ぶりに開催されることが決まったようです。出場される方はぜひ頑張ってくださいね！

☆広瀬小学校区地域づくり協議会からのお知らせ☆

この夏たくさんのイベントが開催！よかったらご参加ください！

☆神代ゴマ遊び
日時：7月31日（日）　10：00～11：30
場所：広瀬地区交流センター（多目的ホール）

☆コミュニケーション力を高める講座
日時：8月6日（土）　10：00～11：45
場所：広瀬地区交流センター（学習室）

☆アカウミガメ学習会
日時：8月7日（日）　6：00～7：30
場所：歓迎館前の石崎浜（歓迎館の北側）

☆広瀬城・城門　鯱（しゃちほこ）のはなし
日時：8月20日（土）　10：00～12：00
場所：広瀬地区交流センター（学習室）

☆埋蔵文化財センター出前講座
日時：8月27日（土）　10：00～11：30
場所：広瀬地区交流センター（学習室）

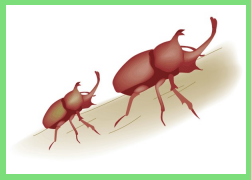
☆SDG'Sde地方創生（カードゲームで遊ぶ）
日時：8月28日（日）
場所：広瀬地区交流センター（学習室）

申込・問い合わせ　地域づくり協議会
TEL/FAX　73－1120
携帯　080－8553－0748（萩原さん）

☆ヨガ教室の紹介＊

◎ 場所：広瀬地区交流センター
日時：第２・４月曜日　10:00～11:30

呼吸法を取り入れながら、ゆっくりとした動きで体内のバランスを整えます。初心者でも気軽に始められるヨガは、健康増進にぴったりの種目です！「腰痛がなくなった」「肩こりが軽くなった」「よく眠れるようになった」というお声が参加者の方々からいただいております。ぜひ皆様もお気軽にご参加ください！

《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