

《総合型地域スポーツクラブ》 ☆みんなで作る 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

R5年度  
6月号

令和5年になってまもなく半年が過ぎようとしています。月日が流れるのは本当に早いですね！悔いのないよう毎日を丁寧に生きていきたいものですね。梅雨に入ると屋内で過ごすことが多くなり運動不足になりがちです！お風呂上りにストレッチなどを取り入れるとぐっすり眠れて健康にもいいそうです。ぜひ日課にしてみてくださいね!(^^)!

## ☆石崎浜カヌー教室☆

7月23日(日) 9:00~12:00 (予備日8月6日)

広瀬小学校区地域づくり協議会主催、NPO法人佐土原スポーツクラブ・半九レインボースポーツクラブ共催の人気イベント「カヌー教室」を開催します。石崎川にてカヌーに乗る貴重な経験です！親子での参加も可能です。ぜひ、お誘いあわせの上ご参加ください。参加費は500円(保険料込)。参加希望の方は、広瀬小学校区地域づくり協議会、または当クラブ事務局にご連絡ください。

広瀬小学校区地域づくり協議会 73-1120  
佐土原スポーツクラブ 73-4442



## ☆テニス教室の紹介\*



「テニス教室」は、久峰テニスコートで毎週火曜日の20時~22時に開催しています。対象は中学生以上。現在は高校生から60歳代の方が参加してくださっています。初級クラスと中・上級クラスに分かれて1時間練習した後、2コートを使ってゲームをします。もう一面ではみんなで基礎練習やゲーム形式の練習をします。コーチや上手な方から教えていただきながら練習するので、とても有意義な時間です。初心者だった方も何年か通ってくださるうちに上達し、試合に出ておられるようで嬉しく思います。参加費は1回500円(非会員800円)です。みんなで和気あいあい楽しく活動していますので、興味のある方はぜひご参加ください！



6月4日は虫歯の日です！歯周病

### ✓歯周病 セルフチェック

- 歯茎の色が悪い
- 歯を磨くと出血する・膿が出る
- 腫れている
- 歯がグラグラしている
- かめないが悪い
- 物を食べると歯にはさまる
- 口腔内がネバネバ
- 口臭がする
- 歯が長くなったような気がする
- 歯茎がかゆい



# 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

