

総合型地域スポーツクラブ

一般社団法人



ライズはしかみ 広報誌

平成 28 年 10 月号

階上町道仏字耳ヶ吠 32-21

TEL:0178-32-0147

(町民体育館)

FAX:0178-32-0157

HP <http://risehashikami.jp/>

Mail info@risehashikami.jp

木々の葉に色がつき始め、秋の深まりを日に日に感じるようになりました。この時期は、昼夜の寒暖差が激しく、空気が乾燥してきます。空気が乾燥することにより、インフルエンザなどのウイルスの活動が活発になりますので、体調を崩さぬよう、手洗いうがいをしっかりと行い、外出時にはマスクを着用するなどの対策をとりましょう。

さて、当クラブでは皆様のご支援とご協力により様々な活動・イベント等に参加させていただいております。今後ともよろしくお願いたします。

簡単!楽しい!みんなのできる運動教室!!

～第7回 コーディネーショントレーニング教室～

幼時から高齢者までどなたでも参加できる運動教室です。参加料は無料となっておりますので、お気軽にご参加ください。尚、お友達やご家族での参加もOKです!

教えて!!! Q&A



☆日時☆
10月23日(日)
9:30～受付開始
10:00～11:30

Q・コーディネーショントレーニングってどんなことなの?

A・ボール交換など、2つ以上の動作を同時に行うことで、脳を刺激し多彩な動きに柔軟に対応できる運動神経・能力を育てる運動です。

Q・コーディネーショントレーニングをするメリットは?

A・高い運動能力・高度な知恵・豊かな社会性を鍛えることができ、運動をする楽しさや達成感を実感することができます。

Q・高齢者でもできるの?

A・できます。激しい運動ではなく、お手玉など手遊びも取り入れた内容ですので、座ったままでも行えます。

☆場所☆

ハートフルプラザ・はしかみ

☆持ち物☆

飲み物

汗ふきタオル

動きやすい服装

高齢者限定!!!

健康づくり教室 開催!

スポーツレクリエーション

日時 10月20日(木)

時間 13:30～14:30

内容 スポーツガラッキー

参加料 無料

会場 階上町民体育館

持ち物 上履き・タオル・飲み物

申込方法 お電話(0178-32-0147)

ピンを的に投げて点数を競うスポーツです。座って行うこともできます。

たくさんのご参加をお待ちしております。

第5回RISE杯学童野球大会

9月22日・24日に「第5回 RISE はしかみ杯学童野球大会」が行われました。町内外からもチームのご参加をいただき、白熱した試合をすることができました。ご協力くださいました皆様、誠にありがとうございました。

結果発表

1位 多賀台フェニックス

2位 軽米野球スポーツ少年団

3位 大蛇マリーンズ

入賞おめでとございます!!