

総合型地域スポーツクラブ優り オヤジ通信

VO2

平成22年6月号

ゴールデンウィーク明けも不順な天候で体調管理が大変でしたが、今頃になって新型インフルエンザの流行の兆しが現れた模様ですので気を引き締めて梅雨の季節を迎えましょう。

4月より活動を始めたオヤジ改造倶楽部ですが、ゆっくりですが参加戴いた皆さんに運動の機会の提供と運動習慣を身に付けて貰えるように提案して参ります。

エアロビックリ教室も小さなお子さんからお父さんとお母さんで楽しめました。



◎ 今後の教室予定

◇6月 4日(金)

フラ・ダンス教室

金井 佳子先生

PM 7:00~PM 9:00 塩川コミュニティーセンター

持ち物: 体育館履き(屋内で履ける運動靴)・タオル・水分補給

※超初心者向けのフラ・ダンス教室です。夏に向って優雅に踊りましょう。

海を連想させる華やかなコスチュームでお出掛け下さい

◇6月18日(金)

ふわっとテニス教室 3

佐藤 久男先生

PM 7:00~PM 9:00 丸子総合体育館

持ち物: 体育館履き(屋内で履ける運動靴)・タオル・水分補給

※丸子発祥のニュースポーツです。少し短めのテニスラケットで柔らかい大きな(直径12センチほど)

ボールをワンバウンドさせてから打ち合い、ラリーを楽しむスポーツですので技術差を感じないで誰でも楽しめます。

◇6月20日(日)

ノルディック・ウォーキング教室 3

小山 とめ先生

PM 2:00~PM 4:00 塩川コミュニティーセンター

※目的は温泉! 海野宿を抜けて、ゆうふる tanaka を目指してウォーキング。温泉に浸かって冷たいビールで心も身体もリフレッシュ。帰りは軟弱にしなの鉄道乗車。

持ち物: タオル・水分補給・雨具・お風呂セット(ゆうふる tanaka は各自精算)

ノルディック・ウォーキング用ポールは無料でお貸しします。

◇7月 4日(日)

乗鞍岳トレッキング バスツアー (最小催行人員 20名) 6時~18時 うめや料理店前バス停
参加費 大人: 3,500円 子供: 2,000円 (小学生以上)
持ち物: 登山に関わる装備・お風呂セット(食事、入浴等各自精算)

※2月の設立総会時から「富士山登山」を企画し既に募集人数に達してしまいましたが、
高地トレーニングとして畳平(標高2,740㍍)から最高峰の剣が峰(標高3,026㍍)まで
2時間弱だが高山の登山。



◇7月 9日(金)

エアロびっくり教室 2 竹内妙子先生 PM7時~PM9時 塩川コミュニティーセンター
持ち物: 体育館履き(屋内で履ける運動靴)・タオル・水分補給
※超初心者向けのエアロビクス教室です。皆がリズムに乗れず不恰好な姿で汗を掻いて大笑いして
おりますのでお気軽にご参加を!

◇7月16日(金)

ふわっとテニス教室 4 佐藤久男先生 PM7:00~PM9:00 丸子総合体育館

◇7月19日(金)

カヌー教室 指導: 丸子カヌー協会 AM10時~PM0時 千曲川田中橋下(予定 河川状況による)
参加費 大人: 2,500円 子供: 1,500円(小学生以上)
※大人も童心に戻って楽しめます。家族連れでのご参加お待ちしております。

◎各教室(大人 300円 子供 100円)共に保険料・会場料・指導料・道具代を含みます。

尚、倶楽部会員は各イベント共通500円引き。

参加希望者は丸子総合体育館へ申し込んで下さい。

丸子地域教育事務所 社会教育課体育係 TEL 0268-43-2250 FAX 0268-43-0616



オヤジ改造倶楽部イメージキャラクター「メタ坊」

URL:<http://www.oyaji-kaizou.jpn.org>

メールアドレス oyajikaizou-club@memoad.jp



スポーツ振興くじ助成事業