

スポーツテストに参加して体力をチェックしよう!!

8月20日(日)午前10時30分より村民体育館において、恒例のスポーツテストを行います。

握力(筋力)、上体おこし(筋持久力)、長座体前屈(柔軟性)、反復横とび(敏しょう性)、立ち幅とび(跳躍力)、20mシャトルラン(全身持久力)と6項目にわたり、個人の体力を測定するものです。

20歳~64歳までの体力診断のプログラムにより現在の体力年齢を知ることができ、また、以前参加された方はデータが残されていますので、比較することができます。

スポーツクラブ会員の方はもちろん、会員以外の参加も大歓迎ですのでこの機会に自分の体力をチェックし、これからの体力増強、筋力維持に役立ててください。



今年度は、文部科学省で行う2年に1度の体力・運動能力調査の年です。男女、年代別に調査に御協力を頂く場合がありますので、よろしくお願ひします。

また、グラウンドにおいてマラソンソフトボール大会が行われ、昼には手打ちそばや、きな粉もちなどが振る舞われますので、家族そろって参加してください。

夏山トレッキング 参加者募集

今年の夏山トレッキングは、奥岳駐車場を集合場所として、くろがね小屋経由の安達太良登山を計画しています。



8月11日「山の日」

にちなみ安達太良山でもいろいろなイベントが行われるようです。お盆前の暑い盛りですが、山頂に爽やかさを求め、また、自身の健脚を確かめながら、頂上を目指します。

10月には恒例であります錦秋の「前ヶ岳登山」を予定していますが、真夏の安達太良山も、魅力満点です。

なお、詳細は各戸配布のチラシにてご覧ください。会員外でも参加できますので多くの参加をお待ちしています。

水中運動教室開催

6月29日から7月20日までの毎週木曜日、全4回にわたり、村民プールにおいて水中運動教室を開催しています。



インストラクター指導のもと、「ひざ」や「腰」の負担を考えたメニューで、無理せず体の筋肉を伸ばしたり、水の抵抗によって、普段使われていない部分を動かしたり、参加者みんなで、気持ちの良い運動の時間を過ごしています。また、1時間30分の決められた時間の中で、泳ぎの初歩の練習なども取り入れて、無理なく水に親しめるようなプログラムで練習しています。

教室が終わっても、サークルとして毎週木曜日午後7時より村民プールで活動していますので、ぜひ、ご参加ください。

なお、スポーツクラブ入会が条件となりますが、初めての方はお試しに1~2度の体験をすることができますので、事務局までお問い合わせください。

おおたまたまスポーツクラブ予定表 8月

種目	曜日	時間	活動日	場所
ヨガ	月	13:30~14:30	21日、28日	改善センター
ソフトテニス	月	19:00~21:30	7日、14日、21日、28日	村民体育館
太極拳	月	19:00~20:30	7日、21日、28日	改善センター
バドミントン	火	19:00~21:30	1日、8日、15日、22日、29日	村民体育館
ゴルフ教室	火	19:00~21:00	1日、8日、15日、22日	舟山
卓球	水	19:00~21:00	2日、9日、16日、23日、30日	村民体育館
硬式テニス	水	19:00~21:00	2日、9日、16日、23日、30日	村民テニスコート
吹き矢	木	13:30~15:00	24日	改善センター
そば打ち	木	17:00~19:00	17日	改善センター
水中運動	木	19:00~20:30	3日、10日、17日、24日、31日	村民プール
フットサル	金	19:00~21:30	4日、18日、25日	村民体育館
ソフトバレー	金	19:00~21:30	4日、18日、25日	村民体育館
水泳(小学生)	土	10:00~11:30	5日、12日、19日、26日	村民プール
料理サークル	土	13:30~	今月は休み	改善センター
その他	◆運営委員会(8月31日) ◆夏山トレッキング(安達太良山登山)(8月11日)※山の日イベント ◆「スポーツテスト」(8月20日) ◆「第2回ゴルフコンペ」(8月27日)			

◆チケット精算・・・水泳・ヨガ・調理(1回300円)、太極拳(1回100円)
◆会員を随時募集しています。詳細については、下記にお問い合わせください。

~わたしたちの活動を 紹介します!~



(ヨガサークル YOさん)

○このサークルに参加したきっかけは?
チラシを見て、興味がわいたので参加してみたのが、いまだに続いています。

○楽しみにしていることや目標はなんですか?
終わった後にスッキリし、心の中までリフレッシュできるのが楽しみです。

○何かひと言をお願いします
まずは、体験してみてください。
笑いヨガとともに、心身ともに健康になりますよ!