

体育文化 協会クラブ員募集



体育協会・文化協会加盟各クラブでは新しいクラブ員を大募集します。この機会に、ぜひチャレンジしてみたいかがですか。もちろん初心者大歓迎です。



【文化協会】

団体名	開催日	時間
岳風会岩室支部	毎週(水)	PM 7:30~ 9:00
絵画倶楽部	毎月第1(金)	—
書道クラブ	毎週(木)	PM 7:30~ 9:00
華道クラブ千家古流	毎月第2・4(火)	PM 7:30~ 9:00
岩室民謡会	毎週2回	PM 1:00~ 4:00
コーラス会	毎週(木)	PM 7:30~ 9:00
琴桂会	毎月第2・4(水)	PM 7:30~ 9:00
カラオケクラブ	毎週(金)	PM 7:00~ 9:00
岩室社交ダンスクラブ	毎週(火)	PM 7:30~ 9:00
S D クラブ	毎週(水)	PM 7:15~ 9:00
エアロビクラブ	毎週(金)	PM 8:00~ 9:00
英会話クラブ	毎週(火)	PM 7:30~ 9:00
親子書道教室	毎週(金)	PM 6:00~ 8:00
葉書絵	毎月第1・3(木)	PM 7:30~ 9:00
親子ジュニアダンススクール	毎月第2・4(土)	AM 9:30~10:30
フォークダンスクラブ	毎月第1・2・4(火)	AM 10:00~12:00
ケナ教室	毎月第2・4(木)	PM 7:30~ 9:00
三耀会	毎月第2・4(木)	PM 6:30~ 9:00

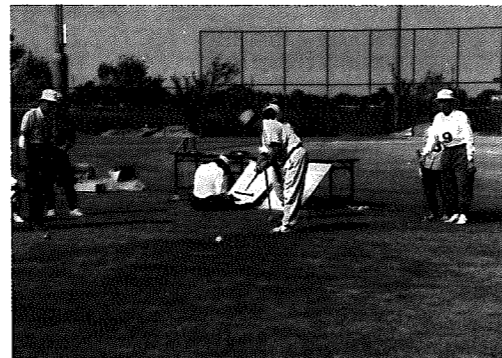
【その他】

緑花会	琴和会
菊花同好会	野球連盟(一般)
将棋好会	野球連盟(少年)
囲碁クラブ	ゲートボール連盟
茶道連盟	民謡連盟
写真クラブ	

お申込みは公民館 ☎ 82-4444

【体育協会】

団体名	開催日	会場	時間
空手道	毎週(月・木)	和小体育館	PM 7:00~ 9:00
岩室剣士会	毎週(水・金)	和小体育館	PM 7:00~ 8:30
卓球	毎週(金)	村民体育館	PM 7:30~ 9:00
一般バドミントン	毎週(金)	村民体育館	PM 7:30~ 9:00
婦人バレーボール	毎週(火)	岩室小学校	PM 7:30~ 9:00
バスケットボール	毎週(火)	岩室中学校	PM 7:30~ 9:00
ソフトバレーボール	毎週(水)	村民体育館	PM 7:30~ 9:00
テニスクラブ	毎週(日)	丸小山テニスコート	AM 9:00~12:00
ボウリング	毎週第3(水)	弥彦ラビットボウル	PM 7:30~ 9:00
親子バドミントン	毎週(火)	村民体育館	PM 7:00~ 9:00
ジュニアバレーボール	毎週(月・木)	岩小体育館 村民体育館	PM 7:15~ 9:00
サッカークラブ	毎週(火・木)	和小グラウンド	PM 7:30~ 9:00
ミニバスクラブ	毎週(水・土)	岩小体育館	PM 7:00~ 9:00



運動のススメ。

vol.1 ~ 「健康でさわやかな1年」のための裏ワザ~

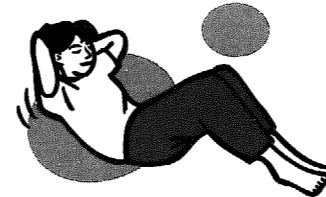
お年寄りが自分の身の回りのことができなくなるのは、どうしてでしょう。高齢のため？いいえ違います。からだを動かさないためにからだの機能が衰えるのです。お年寄りばかりでなく若い人にも同じことが言えます。自動車にばかり乗って歩く機会が少ないと足が弱ってきます。軽い物しか持たないと重い物を持ったときにいつまでもからだ痛いです。世の中が便利になってくると、健康になるための運動(動作)が減っていくのです。運動不足はからだの機能を低下させるばかりでなく、病気を引き起こすことさえあります。糖尿病、高血圧、肩こりなどなど……。運動をすることで、その症状を和らげたり、病気そのものを防ぐことができるのです。健康な人はますます健康に、体調が思わしくない人は少しでも快調になるように。

運動は健康に良い！ 運動すると気分転換になる！

そんなことくらいわかっているよ。でも……という人。あなたが運動をしない理由は、何ですか？「スポーツが苦手だから」「よく歩くのでそれだけで十分だから」「もう歳なので今からやってもからだがついていかないから」「面倒だから」ですか？でもちょっと考えて下さい。健康はあなた自身で手に入れるものです。

- * 健康のための運動は、「スポーツ」ではなく「気持ちよく体を動かすこと」です。
- * 歩くことは良いことですが、バランス良く健康になるためには少し不十分です。
- * 何歳からでも健康づくりはできます。今の自分にあった運動をすることです。
- * ふだんの生活の中でも、できるだけ意識してからだを動かすことです。

バランス良く健康になるための運動



- 持久力運動……心臓や肺などを元気にし、病気の発生を遅らせます。
- 筋力運動……快適な生活や趣味を楽しむために必要です。
- バランス運動……転倒を防ぎます。
- 柔軟性運動……からだを柔らかくし動きやすくします。

さあ4月です。新しい年度の始まりです。思い切って運動を始めてみませんか。「からだを動かす1年」を目標にしてみませんか。きっと「健康でさわやかな1年」になると思いますよ。
(文責 金子 剛)

参考 50歳からの健康エクササイズ (米国国立保健研究所・老化医学研究所 著) 体力アップ・レシピ (久保明・黒田恵美子 著)

※いかがだったでしょうか？今月から始まった『エッサッサつよしの「運動のススメ。」』。これまで何回か広報に登場した、「エッサッサつよし」こと、派遣社会教育主事の金子剛先生(日本体育大学出身・中学校教諭)によるコーナーです。運動のことスポーツのこと、わからないことがあったら遠慮なく「エッサッサつよし」にお尋ねください。(公民館 ☎ 82-4444)

婦人会 会員募集



婦人会では、会員を募集しています。地域の実態に応じた、自主的な婦人会活動の展開により、知識や技術を身につけます。この機会に、楽しみながら地域活動や仲間づくりをしてみませんか。

お問い合わせ
公民館か、木下敏子会長
(☎ 82-4220)まで、
お気軽にどうぞ。

