

地域の和を広げよう！

NPO法人 特定非営利活動法人

赤べこトータルスポーツ通信



赤べこ通信 NO, 79

5月号

～フラを気軽に楽しみましょう～



今年度も伊藤董先生（マハロヌイフラスタジオ）のもとでレッスンを受け楽しく活動しております。参加者が増え、交流を図りながら様々な曲に合わせて振り付けを覚えています。1曲マスターすると達成感が得られたり、自信に繋がります。フラダンスは運動不足の解消や、ダイエット効果もあります。お気軽にぜひご参加ください。今年度は公益財団法人福島県スポーツ振興基金を活用し活動しています。

～ミナクル健康塾in昭和村～

5月17日（水）昭和村大芦地区において、「ミナクル健康塾」を開催しました。脳トレや転倒防止運動、筋力運動の指導を行い、最後はポッチャや風船バレーのゲームを楽しみました。参加者は元気いっぱい体を動かし、気持ちの良い汗をかきました。教室開始前と終了後に参加者の運動機能の測定が行われ、数値が上がるという効果が見られました。これからも健康寿命の延伸や医療・介護知らずの活動に力を入れていきます。



～卓球サークル～



毎週水曜日の卓球サークルは、多世代で楽しく活動をしています。参加者でローテーションをしながらラリーを続けたり、技術の向上に努めたりしています。今後は卓球台の台数を増やして活動する予定です。卓球は気軽に始められるスポーツです。どなたでもお気軽にご参加下さい。

事務局：NPO法人 赤べこトータルスポーツ（柳津町 B&G 海洋センター内）
TEL：0241-42-2246 FAX：0241-42-2546