

NPO法人（特定非営利活動法人）

赤べこトータルスポーツ

赤べこ通信NO.8

H28.11.18

☆スーパーマルコ体操「西山教室」開催☆

11月15日（火）に西山交流センターにおいて、高齢者学級「養寿学園」のみなさんと合同でマルコ体操教室を行いました。西山地区での開催は初めての試みでしたが、参加した方は講師の佐藤幸子先生の話を真剣に聞き、動きを見ながらとても楽しく体を動かし歌ったりしていました。毎週火曜日の教室に参加されている方々にもご協力頂き、一緒に参加して頂きました。

マルコ体操は、オリジナルの音楽に合わせながら、内容盛りだくさんなプログラムで楽しく健康づくりが出来る体操です。子供からお年寄りまで無理なく体を動かします！大変好評だったので、今後も西山での教室も開催出来るような計画を立てて行きたいと思えます。



みんなで、「^{ちみじ}紅葉」のミュージカル♪
大変盛り上がりました！



たくさん笑って、歌って、踊って
とても有意義な時間となりました。



エアロビクス教室の紹介☆～参加者大募集中！～

毎週木曜日午後7時より、やないづふれあい館ホールでエアロビクス教室を行っております。講師の中川恵美子先生のもとで参加者は気持ちの良い汗をかきながら和気あいあいと活動しております。エアロビクスの他にも、くじ助成金 toto で購入したステップ台、バランスボール、バランスクッション、チューブ等様々な用具を使用した、エクササイズも実施しています。

◆先生から一言PRを頂きました！（*^▽^*）◆

ご自身の体力を知る良いきっかけになりますので、ぜひ一度体験にいらしてください。「いつまでも若く！！」は何と云っても体力年齢です。

バランスクッションを活用し、
エクササイズ♪



スポーツくじ



私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています

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