

## 活動レポート

### サッカークラブ1年生の部 2連覇達成!

1年生の部で優勝したクラブの子どもたち



3月20日、熊本県民運動公園スポーツ広場で2013キッズ&ジュニアサッカー大会ファイナル(主催 NPO 法人熊本県キッズサッカー協議会)が行われました。南阿蘇サッカークラブからは3年生の部(1チーム)、2年生の部(1チーム)、1年生の部(2チーム)が出場しました。

あいにく雨の中での大会でしたが、雨にも寒さにも負けずに、みんな元気よく走りまわり好プレーを見せてくれました。その中でも、1年生の部が全勝し、見事ファイナル2連覇を達成することができました。

南阿蘇村サッカークラブは保育所のクラブ員を募集しています。興味のある方はクラブ南阿蘇事務局までお問い合わせください。

## 参加者大募集!

### ユビキタス(体験教室)参加者大募集! ~いま話題の「ポールウォーキング」体験教室開催決定!~



今、全国的に注目され、愛好者がどんどん増えている「ポールウォーキング」。スキーのストックに似たポールを両手に持って歩くことで上半身も大きく動き、通常のウォーキングより短い時間で高い運動効果が得られます。全身を使った有酸素運動でシェイプアップやメタボ効果はもちろん、ポールを使うことで安定感も高まるので高齢者の方にもお勧めです。その安全性からリハビリメニューとして取り上げている福祉施設も増えています。

体験教室では、社団法人全日本ノルディックウォーキング連盟公認指導員が歩き方の基本から効果的なウォーキング方法まで分かりやすくお伝えします。運動不足が気になる方、手軽に新しいスポーツを始めたいとお考えの方など、どなた

でも参加できます。お友だちやご夫婦などお誘い合わせのうえ、この機会にぜひお気軽にご参加ください。お待ちしております!

- 日 時: 6月20日(木) 午前10時~正午
- 場 所: 温泉センター ウィナス  
 (前半は会議室にて簡単な講義を行い、その後、屋内ゲートボール場に移動して、実際にポールを使って歩きます。)
- 対象者: 一般 定員30人  
 (先着順: ※定員になり次第、締め切らせていただきます)
- 参加費: 会員300円・会員外500円(ポール貸し出し費、会場費として)
- 持参品: タオル、飲み物、動きやすい服装、運動靴でおこしください。
- 申し込み・問い合わせ: 左記クラブ南阿蘇事務局まで、FAXまたは、メールでお申し込みください。(TELでも可)



ポールを使うことで背筋が伸びます。

## 参加者大募集!

### 気軽に運動したい方にお知らせ ~「ショートテニス」はいかが?~

体を動かしたいけど…何をすればいいのか…? とにかく気軽に楽しく運動したい!

そんな方は、まずは「ショートテニス」で楽しく体を動かしてみませんか? 遊び感覚で自由に楽しんでください! 子どもから大人まで、どなたでも簡単にできますよ!

参加費は無料! 道具も無料で貸し出しいたします!

- 参加条件 ・「クラブ南阿蘇」会員であること  
 ・2人以上のグループであること(家族や友人など!) ※道具の都合上24人まで。
  - 主な活動場所 白水体育館・長陽体育館・長陽中央公民館など
- 参加希望の方は、場所・時間・曜日など、「クラブ南阿蘇」事務局までお気軽にご相談ください。お待ちしております!

