

みんなでスポーツ

スポーツに関することなら体育指導委員に

みんなで創る総合型地域スポーツクラブ

前月号に続き地域で活動されているクラブをご紹介します。

KONAN 忍んスポーツクラブ

「忍スポ」は比較的、大人の会員が多いスポーツクラブです。日頃、運動をする機会の少ない方が集まり、気軽に楽しみ、汗を流しています。スポーツサークルだけでなく、子供から大人まで会員同士の親睦を深めるクラブイベントも充実しています。春と秋に開催する「ハイキング」や年間平均スコアを競う「グラウンドゴルフ」など盛り沢山です。

めざし、会員とスタッフが力を合わせて頑張っています。運動をしたいが、きっかけがなく、何処へ行ったらいいかと、迷っておられる方は、ちょっと勇気を出して、「忍スポ」へ声を掛けてください。

窓口は、甲南B&Gの事務所と、甲南体育館の「忍スポ事務所」受付(土曜日午前)でのご案内いたします。また、無料体験もしています。

連絡先 ☎86-1150



柏木レインボークラブ

当クラブのメニューは大きく分けて、①小学生を対象とした「体験型」、②健康と体力の維持増進を目的とした「楽しみ参加型」、③大会等をめざして技能のレベルアップを図る「競技指向型」から運営しています。

年代もジュニアからシニアまで幅広い層の方々が参加され、柏木小学校体育館や柏木公

民館で、楽しく爽やかな汗を流しています。特に人気の高いメニューは、「健康体操(スモールポールや青竹踏み等)を使つてのストレッチ体操」、「太極拳」「競技指向型」メニューの「バウンドテニス」です。参加者は、毎回の活動日を楽しみにがんばっています。

連絡先 ☎62-0404



◎興味のある方
一度、遊びに来てください。

問い合わせ

生涯スポーツ課 スポーツ振興係
☎86-8023 FAX 86-8380

介護予防をはじめましょう!

◎足腰の筋力をきたえる運動 part2

テレビを見ているときや少し手が空いたときなどにやってみましょう。

大殿筋をきたえる運動です。大殿筋はおしりの筋肉です。おしりの筋肉は太ももやふくらはぎの筋肉と同様に歩いたり、椅子からの立ち上がりやゆっくり椅子に座る際に大切な筋肉です。

問い合わせ
介護福祉課 介護予防認定係
☎65-0697・0699 FAX63-4085



仰向けに寝て、両膝を立てた状態からおしりを浮かします。(ブリッジ運動) 足の裏を床につけて、両肩を浮かさないように。



椅子の背につかまって立ち、その状態から片方の足を横、後に上げます。耳、肩、足の付け根、膝が一直線になるように。やや斜後方向へ足を上げる。