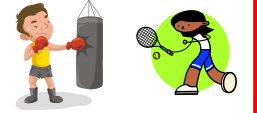


ゆるい 遊楽里通信 Vol. 7

クラブ事務局よりおしらせ

阿蘇市総合型地域スポーツクラブ

各種目より連絡です！ 種目によっては曜日、時間、場所の変更がっております。日程表のスペースの関係で、各種目の日程や時間が少し見にくくなっております。よくご確認のうえご参加ください。わからないときは、各種目指導者もしくはクラブ事務局まで御連絡ください。



会員交流会を開催しました。
楽しかったですね～



平成21年度 火の山スポーツクラブ
会員交流会 8/30 (日)



火の山スポーツクラブ 遊楽里通信 NO.7

ゴルフ教室より

火の山スポーツクラブ ゴルフコンペの開催

期 日 : 11月1日(日)
場 所 : 阿蘇高原ゴルフ倶楽部(阿蘇市赤水)
時 間 : 8時24分 スタート 10組程度予定
プレー費 : 大人 8,000円 小人 特別料金
申込み期限 : 10月23日(金)までに



ピラティス教室より

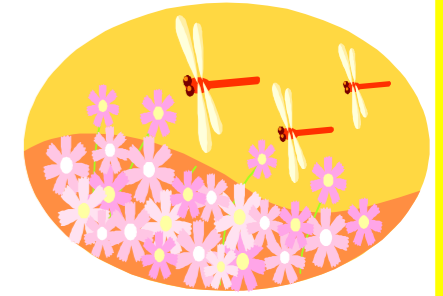
「気ままだりフレッシュ! Vol.3」の開催 (現在受付中)

お待たせしました! 11月10日(火)にピラティスのイベントを開催致します。前回はお食事、温泉、ピラティスのレッスンと皆様から高評価を頂きまして大変感謝しております。

期 日 : 11月10日(火)
場 所 : グランヴィリオホテル(旧プリンスホテル)
時 間 : ① ピラティス10:30~11:30 その後 ランチ・温泉
② ピラティス11:45~12:45 その後 ランチ・温泉
いずれかのコースをお選びください。

料 金 : ￥2,500 (レッスン料、ランチ、温泉込み) 当日支払いで結構です。
申込み方法 : 火の山スポーツクラブ事務局(阿蘇市教育委員会社会体育係)または、毎週日曜日ピラティスレッスン時、社教センター2Fにて受付しておりますのでご連絡ください。各コース、完全予約制です。

持 ち 物 : ヨガマットまたはバスタオル、お水(500ml程度)、動きやすい服装
講 師 : ピラティス教室指導者 原部静子



学校で、職場で、家庭で、話のネタに! ~ゆらり雑学コーナー~

風呂はかき回すと早く沸くの?

風呂が早く沸くようにお湯をかき回してる人もいませんか? 実は全く反対です。上の方が熱く、下のほうが冷たくて上下の温度差があるほど対流効果があるのです。最初から適量で熱したほうが経済的なのです。

電卓の日本第1号

昭和39年にシャープの電卓が発売。1万個以上の部品が使われており、高さ25cm、重さは35kg。

エレベーターの日本第1号

明治25年、帝国ホテルに電動式エレベーターを設置。半手動式は浅草の凌雲閣である。

逆立ちしても食事はできるのか?

逆立ちしての食事は重力により口に戻ってくるような気がしますね。そんなことはありません。食道の筋肉が蠕動運動を起こし、奥へ奥へと波のように動いてちゃんと胃まで送り込みます。しかし、液体は気をつけて!!!

カーニバルとフェスティバルの違いは?

参加して楽しむ祭りが「カーニバル」。見物して楽しむ祭りが「フェスティバル」なのである。

こけら落としの語源は?

家を新築したときに屋根の一部を削り落とす事から始まった。「こけら」とは材木を削るときに出るかんなのクズの事。このクズを落とす事が家の完成としていた。それが、新装開場を意味する言葉となった。

熱を下げるには?

風邪やインフルエンザなどで熱がでたら、よくおでこを冷やしますよね? 実は、あれでは熱は下がらず、気持ちいいだけ。熱を冷ますには、脇の下や股の付け根を冷やすと早く冷えます。大きな血管が通っているため。首を冷やすのも有効。



火の山スポーツクラブ HINOYAMA SPORTS CLUB

事務局 〒869-2695 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504-1 阿蘇市教育委員会 社会体育係内
TEL0967-22-3229 FAX0967-22-5205