

遊楽里通信

Vol. 11

平成22年度
10～12月分

部 阿蘇清峰高校 ボクシング
山部宗一郎 国体

高校ボクシング 国体出場決定



9月30日から開催される千葉国体に阿蘇清峰高校2年の山部宗一郎君（写真右）が出場することが決定しました。火の山スポーツクラブより国体選手が輩出されました。県チャンピオン九州チャンピオン国体出場と、今年度めきめきと力をつけてきた山部君。みんな応援しましょう！国体の結果も随時新聞に記載されます。楽しみですね。山部君は何でも1番だ！がんばれ山部君！

太極柔力球体験教室を終えて

(8/25、9/12日間)

延べ70名の参加がありました。ボールとラケットを少し操るだけで汗が出てきましたね。無理がない運動で非常に良かったですね。火の山スポーツクラブと、火の山スポーツクラブでも種目検討会を重ねて様々な種目を取り入れていければと思います。(下記は太極柔力球体験教室の様子)



チャリティー24hスポーツチャレンジ祭 ソフトボールに参加しました!

菊陽町初の24h連続ソフトボールに、火の山スポーツクラブ(急遽召集したメンバー)として参加いたしました。炎天下の中、奮闘した結果、西原村役場と対戦し、完敗となりました。エラーあり、珍プレー好プレーあり、試合を楽しみ、また練習して今度は勝利しよう!と決意を新たに帰途いたしました。もちろんチャリティー募金もちゃんとしましたよ。



あなたの体の状態を確かめてみませんか?
たった**5~10分**で測定と説明まで!

火の山スポーツクラブ会員限定企画

ボディバランス検定

- フィジオンMD:高精度筋肉計によるBODYバランス測定
- 1. 筋肉のバランス、体の歪みがわかる!
- 2. 自立歩行困難レベルからアスリートレベルまでの生活レベルがわかる!
- 3. 太りやすい体質か、太りにくい体質かがわかる!
- 4. 体型のタイプ(9つ)に分類がわかる!
- 5. 運動指導士によるトレーニングアドバイス付き

10月3日(日)

クラブ会員交流会にて実施

○料金:500円



火の山スポーツクラブの開催

開催日時 十二月十九日(日)

集合時間 A M 7時 45分集合 A M 8時 スタート

場所 阿蘇ゴルフクラブ(赤水)

プレー代 大人 7千円(食事別) 小人 特別料金

申込締切日 十二月八日(水)

申し込み先 ゴルフ代表者森まで

090-3661-8171



硬式テニス体験教室(初心者程度)を開催します!
主催:阿蘇市教育委員会

多くの参加があれば、火の山スポーツクラブの正式種目になるかもしれませぬよ。詳細は別紙の体験教室のチラシを見てね!
主催:阿蘇市教育委員会



「いつでも、どこでも、誰でも、いつまでも」がモットーの火の山スポーツクラブです。

こんな楽しい考えの火の山スポーツクラブへの加入をお待ちしています。現会員数336名

サッカーエクササイズで心も体もリフレッシュ!

フットサル教室のサブ企画としてasovigoの立案によるサッカーエクササイズ(サッカーの準備運動やストレッチを取り入れた誰でも気軽にできる運動)を開催いたします。男女を問わず、高齢者の方でも参加頂けます。各自の体調に合わせて、ゆっくりとストレッチから徐々に体をほぐしていき、良い汗をかいて心身のリフレッシュ・健康維持を楽しみながら行いましょう!

開催日時 各水・金曜日 午前10時~11時半
場所 阿蘇の司内 サッカーフィールド★asovigo
参加料 400円
問合せ先 asovigo (0967)23-4560
担当【吉野・阿部・松本】



火の山スポーツクラブ会員特典
ランチバイキング(840円)
ゆらり温泉(100円)実施

実施予定日

10月	8. 13. 15. 20. 22. 27. 29日
11月	5. 10. 12. 17. 19. 24. 26日
12月	1. 3. 8. 10. 15. 17. 22. 日

WAYNO (ウェイノ) ミニライブ&コンサート

~心に沁みる癒しのひと時を紅葉の阿蘇で~

ミニライブ
開催日時 10月17日(日) 午後12時半開場 午後1時スタート
場所 阿蘇の司ビラパークホテル フラワーホール
入場料 大人 1000円 中学生以下 500円

コンサート
開催日時 10月16~17日(土・日) 午後7時半開場 午後8時~9時公演
場所 阿蘇の司ビラパークホテル フラワーホール
入場料 コンサートのみ 前売り 1,500円 当日 2,000円
問合せ先 阿蘇の司ビラパークホテル TEL 0967-34-0811



火の山スポーツクラブ限定特典あり

バイキング、温泉入浴等の特典盛り沢山
詳細は、別紙ちらしにて……

熊本県総合型地域スポーツクラブ 第1回HSCゴルフ大会

これは何の大会? とお思いでしょう。このたび、火の山スポーツクラブ主催で、県内の総合型地域スポーツクラブ対抗のゴルフ大会を開催する運びとなりました。参加資格は、各クラブより4人1組での参加となります。火の山スポーツクラブから4人1組で1チーム出場することとなります。参加申込み組数によっては、火の山スポーツクラブより参加できる組数が増える可能性があります。どうしても参加したいという積極的な方は、ゴルフ代表者の森さん若しくはクラブ事務局までお問い合わせください。もしかすると、ゴルフ教室で行われるかも……。



編集者のボヤキ

安いスニーカーをヤフーオークションで探すのが楽しい今日この頃です。(お金持ちではありません、全て買うわけではありません) 2千円~4千円ぐらいのもの。(5千円は高い) 服に合わせてコーデインポートしているのですが、地味なスニーカーから派手なものまで。新品で、なおかつ、店ではあまり見ない物をネットで物色して買います。こんな感じで自分なりに楽しみを見つけて過ごしています。た

だ、家族の理解は? ほぼ理解なし。今日から皿でも洗ってみるか。

学校で、職場で、家庭で、話のネタに! ~ゆらり雑学コーナー~

るるぶ(旅行雑誌)
皆さんご存知の、旅行雑誌「るるぶ」。「見る」「食べる」「遊ぶ」という旅行の3要素の語尾を連ねた言葉なのです。

方角
腕時計の短針を太陽に向けると、短針と12時の中間が真南の方角なのです。試してみてください!

花瓶に10円玉
花瓶の中に10円玉を入れると花を長生きさせることが出来る。ごく微量の銅イオンが溶け出し、水の中の微生物の繁殖を妨げることにより花が長生きする。

HSC HINOYAMA SPORTS CLUB KUMAMOTO ASO
火の山スポーツクラブ事務局
〒869-2695 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504-1 阿蘇市教育教育課 社会体育係内
TEL0967-22-3229 FAX0967-22-5205