

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.10

H29.1.17



## 新年あけましておめでとうございます



新年あけましておめでとうございます。2017年がスタートしました！！みなさん、今年はどんな年にしたいと考えていますか？それぞれの目標や夢に向かって充実した年にしましょう！！クラブも多くの方が、更に楽しめるような企画や運営体制を目指して頑張っていきたいと思っております。本年も赤べこトータルスポーツをどうぞ宜しくお願い致します。

### ☆会津地区連絡協議会 SC 杯ボウリング大会☆

12月10日（土）午後3時より、会津若松市スポーツ会津ロイヤルボウルにおいて会津地区のクラブの交流事業が行われました。各クラブから参加者が集い、交流を深めながら楽しくゲームする事が出来ました。成績や年齢などにとらわれずに大変盛り上がりました。

### ～会津地区エリアネットワーク事業研修会～



12月14日（水）午後13時30分より会津美里町高田体育館で行われた研修会に出席しました。蓮沼純子氏（シナプソロジー普及会 インストラクター）による実技を交えながらの講話で、「高齢者向け教室の充実に向けた指導方について」～脳がよるこぶ 笑顔がうまれるシナプソロジー～という内容でした。「後出しじゃんけん」等の基本動作と同時に言葉を発しながら五感からの刺激や認知機能への刺激を変化させ続け、それに反応する事で脳を活性化させていく（次第に難易度を上げていく事をスパイスアップとよぶ）子供から高齢者迄、和やかな雰囲気の中笑ったりしながら無理なく楽しめるトレーニングでした。

普段の生活においても苦しく辛い事をするよりも、楽しいと思う事をする方が健康にはとても良いという事です。脳の活性化は地域の活性化そのものだという事も先生は話しておられました。

※シナプソロジーとは、（株）ルネサンスが独自で開発したもので、

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図る。複数人で楽しく行うことで、感情や冗長に関係した脳も活性化され、認知機能や運動機能の向上と共に、不安感の低下も期待できます。

## 今年も、やないづ冬まつりに「ヒップホップダンス」が出演します！

ヒップホップダンスのメンバー「D-BROTHERS」の子供達がやないづ冬祭りでダンスを披露してくれます！講師の冠木先生のもと毎週水曜日の教室で、一生懸命練習を頑張っております。

みなさんの温かいご支援の方をどうぞ宜しくお願い致します。

日時：2月4日（土）午後13時30分～ やないづ冬まつりメインステージにて

スポーツクラブ



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

私たちはスポーツ振興くじ  
助成を受けています