

赤ベコトータルスポーツ

赤ベコ通信 NO.40

令和元年 7月24日発行

サッカー教室が始まりました！



6月29日（土）に第1回目のサッカー教室が開催されました。子供達は元気いっぱいに参加し、楽しくボールを操っていました。今後は毎月第2土曜日に開催していきます！

サッカーをなかまと一緒に楽しもう。夢は大きくもとう！



夏休み☆水辺の安全講習会

～水辺の事故には気をつけて思いっきり自然を楽しもう～

7月20日（土）田部遼介先生の指導のもと、海洋センタープールで紙芝居での水辺の安全指導やライフジャケットを着用しての泳ぎ方などを学びました。又、クロールの実技指導もして頂き、技術の向上に努める事が出来ました。いざという時にとっても役に立つ有意義な講習会でした。



何歳になっても無理なく運動を続けよう！

柳津地区・西山地区で第1回目の「楽関スクール」が開催されました。参加者は講師の島田一郎先生の指導のもと筋肉の仕組み等を学びながら楽しく参加しています。

和気あいあいとセルフマッサージ、筋力トレーニングをする事により、老化に伴う筋力の衰えを抑え、関節痛も予防出来ます。3月迄月1回ずつ教室を開催していきますので定期的に参加頂くと効果が高まります。

楽関スクール



事務局：柳津町 B&G 海洋センター 赤ベコトータルスポーツ

TEL：0241-42-2246 FAX：0241-42-2546

HP アドレス：<http://www.aka-total2016.com/>

e-meil アドレス：info@aka-total2016.com

