

地域の和を広げよう！

NPO法人

特定非営利活動法人

赤べこトータルスポーツ通信



赤べこ通信 NO.73

10月号

晩秋のソフトテニスを楽しもう！



今年度より、毎週土曜日19時からソフトテニスサークルを開催しております。柳津運動公園のテニスコートはオムニコート（砂入り人工芝）で水はけも良くプレーしやすくなっています。冬が近づき寒い季節にはなってきましたが、ナイターで思いっきりテニスを楽しみませんか？初心者の方も大歓迎です。（11月末で今期のナイター利用は終了となります。）



「杉の子サークル」の運動サポートをしました。

10月20日（木）に、放課後子供教室「杉の子サークル」の運動サポートを行いました。様々な用具を使ったゲーム等を行い、子供達は、元気いっぱいに体を動かし、気持の良い汗を流しました。



高齢者学級「ミナクル健康塾」



10月28日に柳津町中央公民館主催の高齢者学級でミナクル健康教室の指導を行いました。転倒防止の運動や筋力トレーニング等を行い、最後には風船バレーを楽しみました。沢山の方に参加して頂き、大変好評でした。

「悠友倶楽部」フラダンス体験教室

生涯学習事業「悠友倶楽部」でフラダンス体験教室を行いました。伊藤董先生（マハロヌイフラスタジオ）の指導のもと、7名の参加者がフラの基礎を学びながら体を動かし、ハワイアンソングに合わせて優雅に、楽しく踊りました。



事務局：NPO法人 赤べこトータルスポーツ（柳津町B&G海洋センター内）

TEL：0241-42-2246 FAX：0241-42-2546