

(社)にほんまつ城山クラブ通信

(令和5年度会員数 男性139名 女性195名 計334名:2023年8月23日現在)

毎日、暑い日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。“熱中症対策”しっかりされているとはおもいますが、夢中になると水分補給を忘れがち。水分補給は、“のどが渴いた”と感じてからでは遅いそうです。またマスクをした状態だと、口の周りの湿度が高いため“のどが渴いた”と感じずらいとか・・・意識的に水分をとりながら活動してください。元気に夏をのりきりましょう㊿(*O*)㊿

～ストレッチ教室参加者募集～



毎月1・3週水曜日の15時～16時30分、二本松文化センター日本間において、ストレッチ教室を開催しています。

現在、8名の方が参加されており、日本スポーツ協会認定アスレティックトレーナーの鬼澤武則氏(福島市在住・接骨院を開業)に指導いただきながら、自分の体(症状)に合わせて無理なくストレッチや筋トレを行っています。

関節の痛み・こり等にお困りの方、怪我の予防をされたい方、運動機能を維持されたい方等、興味がある方は、体験(無料)ができますので、是非ご参加ください。詳しくは、にほんまつ城山クラブまでお問合せください。

年会費:3,500円 参加費1,500円

《ヨガサークル》

毎月2・3・4週金曜日

- ・10時～11時30分
- ・13時30分～15時
- ・18時30分～20時

の3回(毎月9回)開始しており、50名ほどの方が参加されています。ヨガ療法士の羽生田みおさん(郡山市在住)に指導いただき、自分の心と体の状態を確認しながら活動しています。右の写真には、女性しか映っていませんが、男性の方も参加されています。

体験(無料)ができますので、是非ご参加ください。詳しくは、にほんまつ城山クラブまでお問合せください。

年会費:3,500円 参加費1,500円



次回の“チャレンジキッズクラブ”は、
9月2日(土)低学年:10時～
高学年:11時15分～
会場は:二本松文化センター体育室です!!

各サークル、会場や開催時間に変更になっている場合がありますので、裏面を確認の上、お間違えの無いようご参加ください。

問い合わせ 一般社団法人にほんまつ城山クラブ
 福島県二本松市榎戸一丁目9番地 二本松中央公民館(二本松文化センター)内
 TEL:0243-23-5121 FAX:0243-22-7171 Eメール:nihoshiro@yahoo.co.jp

『2023・9月サークル・スクール活動日』

サークル	活動日	活動時間	開催場所
ソフ バレーボール	4・11・25 (月)	19:00~21:00	城山第二体育館
	7・14・21・28 (木)		
山 楽 会	12・26 (火)	10:00~12:00	12 (雄国沼・雄国岳:北塩原村) 26 (文会)
シニアスポーツ	5・12・19・26 (火)	9:45~11:15	市民交流センター第3会議室
Y O G A	6・13・20・27 (水)	9:30~11:00	二本松文化センター日本間 13 (交3会)
バウンドテニス	6・13・20・27 (水)	13:00~15:00	二本松福祉センター体育室
	7・14・21・28 (木)	19:00~21:00	
レクダンス	13・20・27 (水)	13:30~15:30	13・20 (勤福) 27 (文研)
卓 球	6・13・20・27 (水)	10:00~12:00	二本松文化センター体育室 13 (城二)
	7・14・21・28 (木)		城山第二体育館 28 (文体)
バドミントンPM	6・13・20・27 (水)	19:00~21:00	城山第二体育館
バドミントンAM	1・8・15・22・29 (金)	10:00~12:00	城山第二体育館
吹 矢	7・14・21・28 (木)	13:30~15:30	二本松文化センター研修室 7 (勤福)
ハンドメイド	14・21・28 (木)	13:30~15:30	二本松文化センター会議室
ヘルスアップtogo	5・12・19・26 (火)	19:00~20:00	城山総合体育館トレーニング室
	7・14・21・28 (木)		
ヨ ガ	8・15・22 (金)	10:00~11:30	二本松文化センター日本間 8 (交3会)
		13:30~15:00	二本松文化センター日本間 8 (交3会)
		18:30~20:00	二本松文化センター日本間
バ レ ト ン	1・8・15・22 (金)	19:00~20:00	市民交流センター第3会議室
硬 式 テ ニ ス	1・8・15・22・29 (金)	10:00~12:00	城山庭球場
	2・9・16・23・30 (土)	19:00~21:00	23 (10:00~12:00)
ソフトテニス	3・10・17・24 (日)	19:00~21:00	城山庭球場
スクール	活動日	活動時間	開催場所
ソフトテニス アンダー14	4・11・18・25 (月)	18:30~21:30	城山庭球場
	7・14・21・28 (木)		
ソフトテニス ジュニア	5・12・19・26 (火)	18:00~21:00	城山庭球場
	2・9・16・23・30 (土)	17:00~21:00	23 (13:00~18:00)
タグラグビー	1・8・15・22・29 (金)	19:00~21:00	城山第二体育館 15 (文体)
チャレンジキッズ	2 (土)	10:00~11:00	二本松文化センター体育室
		11:15~12:15	
城山ライキネ	14・21・28 (木)	18:00~18:45	二本松文化センター研修室
教室	活動日	活動時間	開催場所
ストレッチ教室	6・20 (水)	15:00~16:30	二本松文化センター日本間

<開催場所> 城総:城山総合体育館 城庭:城山庭球場 城二:城山第二体育館 文研:文化センター研修室 謹
 福:勤労者福祉会館 文日:文化センター日本間 文体:文化センター体育室 文講:文化センター講習室 プ多
 1:二本松しんきん城山プール多目的室1 プ多2:二本松しんきん城山プール多目的室2 岳体:岳下住民セン
 ター体育館 文口:文化センターロビー 総グ:総合グラウンド 文会:文化センター会議室 交3会:交流セン
 ター第3会議室 交2会:交流センター第2会議室 福体:福祉センター体育室 あ体:あだたら体育館 大体:大
 平体育館 安体:安達体育館 石体:石井体育館 北小体:北小学校体育館

スポーツくじ



一般社団法人にほんまつ城山クラブは、スポーツ振興くじ助成金を受けて、
 クラブマネジャーを設置しています。【総合型地域スポーツクラブマネジャー設置事業】