

スポーツで笑顔と元気！健康立市へ挑戦！！

班回覧

令和 6年10月号

令和6年10月24日発行



チャレンジ通信 10月



キンボール大会

年に一度のキンボール大会。職場の仲間や友達と4人1組のチームを作って、たくさんの方が参加してくれました。上手なチームになって、試合を重ねるたびに全体がレベルアップしていきます。ハッスルプレーに頭脳プレーと、みている側も楽しい2時間でした。(詳しくは裏面に)



NPO法人ゆふいんチャレンジクラブ

☎879-5114 湯布院町川北1205 ☎・☎ (0977)-84-2133



チャレンジ通信のカラー版は由布市公式HPから見るすることができます。トップページの
<新着情報> → 10月24日発送の配布物等 → (下の方にスクロール) チャレンジ通信10月号

キンボール大会

9月26日



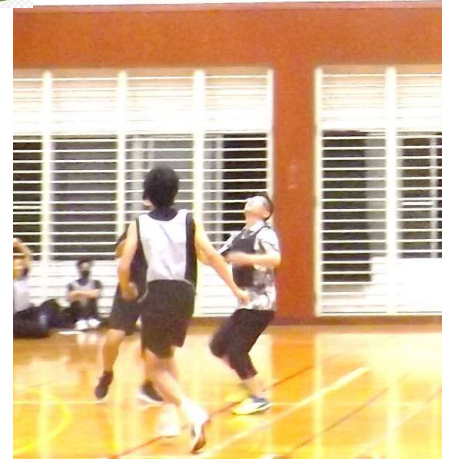
ボールに慣れるためのリードアップゲーム。転がしたり、輪になって落とさないようにみんなで力を合わせます。



初めての人もたくさんいました。まずは、ルールの説明から。



”オムニキン〇〇〇”と大きな声で相手のカラーをコールしてボールを打ち上げます。呼ばれた色のチームはボールを床に落とさないように、全力で走ってボールを受け止めます。



優勝：チームフライデー



準優勝：チームエンジョイ



第3位：チャレンジ

シニアエクササイズ体験会



たくさんのご参加ありがとうございました。

シニアエクササイズの体験会を4回開催しました。市が推奨する和歌山大学考案のシニアエクササイズを一人でも多くの人に知ってもらいたいということで健康増進課とのタイアップで今年初めて行ったものです。4回で延べ60名の参加がありました。



シニアエクササイズの活動をしているお茶の間サロンを紹介しました。今後につながると嬉しいです。



まずは準備運動とストレッチを念入りに



日ごろ使わない筋肉を動かして気持ちよかったですよ～。

次の日は、筋肉痛だったわよ(;▽;)。



筋トレ体操 ゆっくりな動きを10回ずつ。地味な運動ですが、7回目くらいからじわじわきいてきます。



ステップ運動(踏み台昇降)5～10分



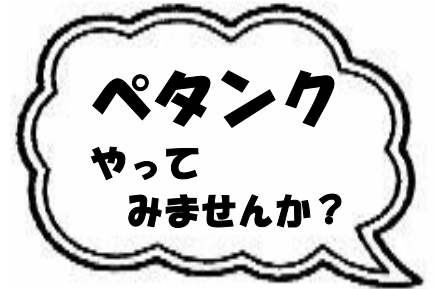
最後はマットの上でリラックス。体をほぐします。

火曜日の教室ものぞいてみようかな～

スポーツで人づくり！健康づくり！！仲間づくり！！！！

11月 おとな教室 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1 健康体操 卓球教室 エンジョイクラブ	2 シェイプ アップ
3 テニススクール	4 振替休日 バドミントン	5 シニアエクサ ミニバレー	6 健康マー ジャン 卓球	7 生き生き健康 スポンジテニス	8 健康体操 卓球教室 エンジョイクラブ	9
10 テニススクール	11 バドミントン	12 シニアエクサ	13 健康マー ジャン	14 生き生き健康	15 健康体操 卓球教室 エンジョイクラブ	16 シェイプ アップ
17 テニススクール	18 バドミントン	19 シニアエクサ ミニバレー	20 健康マー ジャン 卓球	21 生き生き健康 スポンジテニス	22 健康体操 卓球教室 エンジョイクラブ	23 勤労 感謝の日
24 テニススクール ペタンク大会	25 バドミントン	26 シニアエクサ ミニバレー	27 健康マー ジャン 卓球	28 生き生き健康 スポンジテニス	29 健康体操 卓球教室 エンジョイクラブ	30



ペタンク大会

11月24日(日)

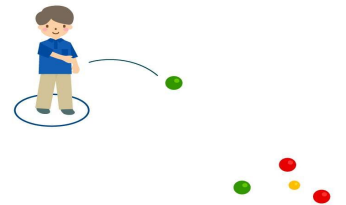
B&G体育館

9時開会



(8:30受付)

1チーム3~6名
年齢性別問わずどなた
でも参加できます。
地域・職場・ファミ
リーのみんなでチーム
を作って出てみません
か？参加費ひとり300円
です。



11 11 こども教室 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1 エンジョイ クラブ	2 野球 ジュニア卓球
3 野球 テニススクール	4 振替休日 バドミントン	5 えいごで あそぼ	6 ジュニア体操	7	8 エンジョイ クラブ	9 野球 ジュニア卓球
10 野球 テニススクール	11 バドミントン	12 えいごで あそぼ	13 ジュニア体操	14 キッズ スポーツ	15 エンジョイ クラブ	16 野球 ジュニア卓球
17 野球 テニススクール	18 バドミントン	19 えいごで あそぼ	20 ジュニア体操	21 キッズ スポーツ	22 エンジョイ クラブ	23 勤労感謝の日 野球 ジュニア卓球
24 野球 テニススクール	25 バドミントン	26 えいごで あそぼ	27 ジュニア体操	28 キッズ スポーツ	29 エンジョイ クラブ	30 野球 ジュニア卓球

ゆふいんチャレンジクラ
ブのインスタやっていま
す👉
yufuin_challenge_club
で検索。

またはこちらから👉



※スケジュールは現時点での予定です。変更の場合もありますのでご了承ください。