

スポーツで笑顔と元気！健康立市へ挑戦！！

班回覧

令和7年9月号

令和7年9月26日発行



## チャレンジ通信 9月



### 脳トレ健康マージャン教室

2023年4月にスタートして1年半。登録会員も20名に近づき、常時3卓を使ってにぎやかにマージャンを楽しんでいます。会話も弾んで、指先と頭を使い、脳の活性化にいいこと間違いなし！

**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から見るができます。トップページの  
＜新着情報＞→9月26日発送の配布物等→（下の方にスクロール）チャレンジ通信9月号

\_\_脳の老化防止にも効果的！

# 脳トレ健康マージャン教室

毎週水曜日 午後1時～4時くらい(^^♪



8月のある日、この日はちょうど、ゆふいんラヂオさんの取材の日。代表の加藤勝美さんがインタビューに答えてくれました。



初めてマージャンに挑戦中の80代の女性もいます。そのチャレンジ精神に脱帽。ここに来ると、いろいろお話ができて楽しいとおっしゃってくれます。初めての人には経験者が横について教えてくれます。

指は第2の脳。  
指を動かすことが脳を活性化させます。



シニアエクササイズの普及を目指して

～ 市健康増進課との共催 ～

# シニアエクササイズ体験会

シニアエクササイズは、音楽に合わせてゆっくりゆっくりと体を動かし、筋肉を作るトレーニングです。多くの方に広く知っていただくために、昨年度から体験会を開催しています。第1回目は、近隣から17名の参加者がありました。大半が初めての方でしたが、終わった後は、みなさん心地よい疲れと、とてもよい笑顔で帰られていました。



9月12日湯布院福祉センターにて

＝メニュー＝

1. 準備運動
2. 365歩のマーチ
3. ストレッチ
4. 筋力トレーニング
5. ステップ運動
6. クールダウン

(マットの上で)

休憩も含んで約1時間半



懐かしい童謡に合わせてゆっくりと

アンケートから

- ◆大変いい時間でした。機会があればまた参加します。
- ◆ふだん使わない足腰のよい運動になりました。
- ◆楽しく本山先生を思い出しました。
- ◆運動不足をすごく感じた。テレビを見てじっとしている生活だめだなあ。
- ◆自分の関節の可動域が狭いことに気づかされました。
- ◆右肩が痛かったのが少しよくなった。身体が固いこと！
- ◆音楽に合わせてゆっくり体全体を動かしてとてもよかったです。
- ◆まだ少し忙しいのでひまができれば参加してみたい。
- ◆とっても楽しいひとときです。参加し続けたいけど、定期的には難しいところがあります。



スポーツで人づくり！健康づくり！！仲間づくり！！！！

# 10月 おとな教室 スケジュール

| 日             | 月                | 火                             | 水                                           | 木                       | 金                      | 土                                                                                    |
|---------------|------------------|-------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                  |                               | 1<br>健康マー<br>ジャン<br>卓球教室                    | 2<br>生き生き健康<br>スポンジテニス  | 3<br>健康体操<br>エンジョイクラブ  | 4<br>シェイプアップ                                                                         |
| 5<br>テニススクール  | 6<br>バドミントン      | 7<br>シニアエクサ<br>ミニバレー<br>ボール大会 | 8<br>健康マージャン<br>卓球教室<br>シニアエクササイズ<br>体験会塚原  | 9<br>生き生き健康<br>スポンジテニス  | 10<br>健康体操<br>エンジョイクラブ | 11                                                                                   |
| 12<br>テニススクール | 13<br>スポーツ<br>の日 | 14<br>シニアエクサ<br>ミニバレー         | 15<br>健康マー<br>ジャン<br>卓球教室                   | 16<br>生き生き健康<br>スポンジテニス | 17<br>健康体操<br>エンジョイクラブ | 18<br>シェイプアップ                                                                        |
| 19<br>テニススクール | 20<br>バドミントン     | 21<br>シニアエクサ<br>ミニバレー         | 22<br>健康マー<br>ジャン<br>卓球教室                   | 23<br>生き生き健康<br>スポンジテニス | 24<br>健康体操<br>※選挙準備    | 25<br>ゆふいんス<br>ポーツレクリ<br>エーション大<br>会                                                 |
| 26<br>テニススクール | 27<br>バドミントン     | 28<br>シニアエクサ<br>ミニバレー         | 29<br>健康マージャン<br>卓球教室<br>シニアエクササイズ<br>体験会湯平 | 30<br>生き生き健康<br>スポンジテニス | 31<br>健康体操<br>エンジョイクラブ |  |

## シニア エクササイズ 体験会 第2・3弾

10月8日（水）塚原

29日（金）湯平

10:00~11:30

今年はB&G体育館を飛び出し、2回目を塚原公民館3回目を花合野防災センターで行います。

塚原地区のみなさん、湯平地区のみなさんたくさんのご参加をお待ちしております。



# 10 こども教室 スケジュール

| 日  | 月                | 火             | 水                      | 木             | 金                  | 土                                    |
|----|------------------|---------------|------------------------|---------------|--------------------|--------------------------------------|
|    |                  |               | 1<br>ジュニア体操<br>ジュニア卓球  | 2<br>キッズスポーツ  | 3<br>エンジョイ<br>クラブ  | 4                                    |
| 5  | 6<br>バドミントン      | 7<br>えいごであそぼ  | 8<br>ジュニア体操<br>ジュニア卓球  | 9             | 10<br>エンジョイ<br>クラブ | 11                                   |
| 12 | 13<br>スポーツ<br>の日 | 14<br>えいごであそぼ | 15<br>ジュニア体操<br>ジュニア卓球 | 16<br>キッズスポーツ | 17<br>エンジョイ<br>クラブ | 18                                   |
| 19 | 20<br>バドミントン     | 21<br>えいごであそぼ | 22<br>ジュニア体操<br>ジュニア卓球 | 23            | 24<br>選挙準備         | 25<br>ゆふいんス<br>ポーツレクリ<br>エーション大<br>会 |
| 26 | 27<br>バドミントン     | 28<br>えいごであそぼ | 29<br>ジュニア体操<br>ジュニア卓球 | 30<br>キッズスポーツ | 31<br>エンジョイ<br>クラブ |                                      |

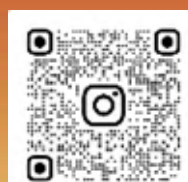
※スケジュールは現時点での予定です。変更の場合もありますのでご了承ください。

Instagram



チャレンジクラブの活動の様子やイベントのお知らせ等を発信しています

YUFUIN\_CHALLENGE\_CLUB



フォローしてね！