



風薫る5月です。新緑を渡る風が匂いたち、さわやかな心地よい毎日を運んできます。スポーツやガーデニング、家族揃ってのドライブやバーベキュー、何をすることもぴったりの季節がやって来ましたね。



スポレクニュース

第 154 号  
May 5 2018

5月10日発行  
NPO法人  
スポレク柵原  
〒708-1533  
岡山県久米郡  
美咲町久木  
200-8

tel 0868-62-1165  
fax 0868-62-1197



### 6月のバス遠足は鳥取めぐり

日時 平成30年6月18日(月)午前9時～午後3時頃  
行先 鳥取砂丘と砂の美術館

賀露幸市場食堂とかにっこ水族館

集合場所 柵原総合文化センター駐車場

参加費 会員2,700円・1日会員3,200円 昼食代:1,000円

服装 運動靴、動きやすい服装、帽子

申込締切 6月14日(木)



砂の美術館 今年のテーマは北欧編

### いきいき体験教室

### ノルディックウォーク体験教室

ついに美咲町にもノルディックウォークフォーム到来!  
ノルディックポールを使って歩くことで得られる効果として通常のウォーキングよりも30~40%も高いカロリー燃焼率が実証されています。有酸素運動の中でも大変効率のよい運動法です。転倒予防と筋力アップの体操も覚えられます。

日時: 5月28日(月) AM10:00~  
参加費: (会員) 100円 (1日会員) 200円  
ノルディックポール貸出もします  
集合場所: 柵原総合文化センター  
締切: 5月24日(木)



スポレク柵原は柵原中学校のソフトテニス部の活動を応援しています。  
部活動の練習に限りテニス場を無料にしています。これは現在スポーツ庁が取り組んでいる部活動と総合型地域スポーツクラブの関わりという点でモデル的な事例といえます。

クラブ協賛店からのお知らせ



美咲ブルーファーム寒竹

### パソコン・スマホの

### お悩み相談所第5弾受講者募集

- 日時 平成30年5月28日(月) 19:00~
- 場所 柵原総合文化センター
- 講師 古山 敬典 パソコン教室講師
- 締切 平成30年5月25日(金)
- 参加費 1,500円



facebook

ページ情報

<https://www.facebook.com/suporeku.yanahara>

ありがとうございます おかげさまで4月30日現在ページへのいいねが731件になりました。これからも、どしどしホットな情報を投稿しますので皆さんひきつづき宜しくお願いします。m(\_)\_m

4月の総合リーチ(注目度)/トップ1  
投稿日 4月05日 春のバス遠足 321 point

★★平成30年度の入会申し込みを開始しました。  
★★常時受け付けておりますので、是非この機会にスポレク柵原へご入会ください。