



寒さもやっと緩みかけたかと思うと、三寒四温の言葉どおり冬が行きつ戻りつしているこの頃ですが、南の方からはちらほらと花の便りも聞かれる頃となりました。ようやくスポーツで気持ちのよい汗を流す季節がやってきましたね。



美咲町健康体操体験教室のお知らせ

この教室は身体機能の維持だけでなく、脳を活性化して認知症を予防する効果も期待できます。

春めいてきましたね。さあ分厚い冬の服を脱いで身体を動かしましょう！この教室は軽～い体操が基本なので運動に自信のない方でももちろん大丈夫！
身体だけでなく頭や指を使った脳トレもしますのでご自分のペースで体操ができますよ～！

日時：平成31年3月28日(木)午後7時～
場所：柵原総合文化センター ホール
参加費：500円
申込締切：3月22日(金)



美咲町保育園体育支援事業

チャレンジ！やる気！体力増進！反射神経！

1年間頑張りました～。今年も町内4園で跳び箱・マット運動
ボール遊び・サッカーなどで思いっきり身体を動かしました。



スポレク柵原2019年度会員募集がはじまりました。
新年度の会員募集を始めました。
皆さん、成人病予防は運動と食習慣の見直しです。
まずは身体を動かして運動不足を解消しましょう。



みなさんお待ちせしました！！

3月の大人のバス遠足

尾道・桜の名所千光寺をめぐる旅



スポレク柵原の大人のバス遠足がまた始まりますよ～
今年最初の遠足はもちろんお花見です。日本桜名所100選にも選ばれた広島県尾道の千光寺まで一緒にいかがですか？
ノスタルジックな尾道の町を散策し、桜を満喫して春のうららかな1日を過ごしてみませんか？

日時：平成31年3月26日(火)
8:30出発～ 17時頃帰着予定
集合場所：柵原総合文化センター
参加費：会員4,400円・1日会員4,900円
(ロープウェイ代と昼食代含む)
申し込み締切：平成31年3月22日(金)
定員になり次第締め切ります。



スポレクニュース

第 164 号
Mar 3 2019

3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



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2月28日現在ページへのいいね!が733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

2月の総合リーチ(注目度)/ベスト2
投稿日 2月26日 3.11追悼& 1,000 point
投稿日 2月09日 美咲町健康インスト 319 point

