



日一日と秋は深まり、日暮れの早さに家路を辿る気持ちが一層急き立てられる今日この頃です。冬に向かって寒さで身体が固くなる前に、秋の夜長に柔軟体操で身体をほぐしてみませんか？くれぐれも風邪など召されませぬように！



美咲町健康インストラクター養成講座 第2弾 いよいよ中央地区でスタート!



10月13日から健康運動実践指導者の千田節子先生を講師にお迎えして、地元役に役立つ健康リーダーを育成しています。体操だけに限らず、脳トレなどの豊富なレパートリーを伝授していただいています。

いきいき体験教室

ノルディックウォーク講座

ノルディックポールを使って歩くと通常のウォーキングより30~40%も高いカロリー燃焼率が実証済みです。

日時：11月26日(火)AM10:00~11:30

集合場所：柵原総合文化センター

参加費：会員100円/1日会員200円

歩きやすい服装で・飲み物は各自持参

ノルディックポールの貸出もします。

申し込み締め切り：11月22日(金)



パンケーキの聖地 今大人気の大江ノ郷自然牧場

開放的な空間で思う存分新鮮な天美卵と旬の食材、山の幸を味わい尽くすビュッフェを楽しみませんか？用瀬町の流しびなの館ときのご園も訪れ、目もお腹も大満足の遠足です。

日時：令和元年11月19日(火)

8:30 ~ 17:00 帰着予定

集合場所：柵原総合文化センター

参加費：会員 4,500円(入館料・昼食代)

参加資格：旅くらぶの会員登録が必要です。

申し込み締め切り：令和元年11月18日(月)

定員になり次第締め切らせていただきます。



スポレクニュース

第172号
Nov 11 2019

11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



防災勉強会のお知らせ

開催日：12月4日(水) PM7:00~

場所：柵原総合文化センター

申込締め切り：12月2日(月)



facebook

ページ情報

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

10月の総合リーチ(注目度)/ベスト1

ありがとうございますおかげさまで10月31日現在ページへのいいね!が773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



投稿日
10/12

臨床美術展

251ポイント



注目)インフルエンザ対策お早めに~!