



早いもので今年も残すところ半月あまりとなりました。寒さもいよいよ本格的になって、何かと慌ただしい年の瀬ではありますが、くれぐれもお風邪など召されませぬよう、今年一年の感謝をこめてお祈り申し上げます。



新春恒例 笑いヨガ教室

いきいき体験教室で笑って免疫力をアップさせましょう

日 時：令和2年1月25日(土)

13時30分 ~ 15:00

開催場所：農村型リゾート南和気荘

参加費：会員 400円・1日会員 600円

講師：松田道明先生

申し込み締切：令和2年1月23日(木)

定員になり次第締め切らせていただきます。

副作用ゼロの笑いの力

幸せホルモン

免疫力UP

美肌効果

不眠解消

鎮痛効果

有酸素運動

うつ克服

血圧低下

認知症予防



今年最後の大人のバス遠足

何かと気ぜわしい毎日ではありますが、12月の大人のバス遠足は、一年間元気に活躍された皆様と、♡ご褒美ランチ♡を楽しむ遠足です。大人気のかもめ屋でお食事を頂きます。行きがけに日生の海の駅に寄って魚介類を買ったり、いつものお買い物ツアーの要素も満載です。

日 時：令和元年12月19日(木)

8:30~17:00

行 先：日生～赤穂方面

集合場所：柵原総合文化センター

参加費：4,700円(昼食代含む)

申し込み締切：12月17日(火)

定員になり次第締め切らせていただきます。

この旅行以降、冬季はバス遠足をお休みさせていただきますが、春の訪れが感じられる頃には、またこの紙面でご案内いたしますので、皆様乞うご期待を!!
またお会いできる日を楽しみにしています。



スポレクニュース

第 173 号
Dec 12 2019

12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



お知らせ

2019年も残すところあと僅かとなりました。今年もたくさんのご支援とご指導を頂き誠にありがとうございました。

年末年始の営業日を下記の通りご案内します。

12月27日(金)まで営業

12月28日(土)～1月5日(日)まで休業

1月6日(月)より営業



予告 オセロ大会開催決定

令和2年2月開催予定

場 所：柵原総合文化センター

詳しくは令和2年1月号のスポレクニュースで!



facebook

ページ情報

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

11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11月30日現在ページへのいいね!が777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
11/20

大人のバス遠足 280ポイント



注目)インフルエンザ対策お早めに～!

メンバー大募集



サッカーやろうや！
男女部員随時募集中



☆練習場所

北和気グラウンドor柵原中学校グラウンド

☆練習日

火曜日(19:00~21:00)

土曜日(昼or夕方or夜)*時間は変動有

☆活動内容

チームでワイワイ楽しんで練習して
Sometimes試合してます！

☆その他

柵原地区以外からでも大歓迎です。

お問い合わせ

指導者代表岡田：090-9503-5493

クラブ代表岸本：090-9732-1323

柵原スポーツ少年団
中学生サッカー部

