



秋も深まり、日増しに寒さが身にしみるようになりましたが、今年はインフルエンザだけでなく、コロナもまた発症数が増えてきているので、気が抜けない状況です。体調管理にはいつもの冬以上に注意が必要です。



## 11月の教室開催予定

### ★トランポ・ロビックス教室

11月18日(水) AM10:00~

詳しくは広報みさき11月号をご覧ください



### ★認知症予防教室

11月19日(木) AM10:00~

柵原総合文化センター 大ホール  
申し込み締切: 11月18日(水)  
持ち物: マスク・飲み物・タオル  
参加費: 500円



### ★防災勉強会

11月24日(火) PM7:00~

柵原総合文化センター大ホール  
申込締切: 11月23日(月)  
※防災グッズの展示あり



## カローリングと囲碁ボール

去る10月29日(木)に、スポレク柵原から講師の資格を有する者が、旭町民センターにてニュースポーツと呼ばれるカローリングと、囲碁ボールの指導をさせていただきました。カローリングとは氷上で競うカーリングに似た床の上でするスポーツですが、ストーンが的に入ると皆さん大歓声をあげていました。囲碁ボールとは、相手のボールが揃わないように邪魔をするのも楽しい頭脳プレーです。どちらのゲームも皆さん夢中になって、楽しいひとときを一緒に過ごさせていただきました。



カローリング



囲碁ボール

旭地区の皆さん、これからも一緒に健康づくりの輪を広げていきましょう。

【健康管理をしっかりと】感染症の予防対策として、免疫をあげるために運動は大変有効であると言われています。食事・睡眠・水分と共に、時にはリラックスできる時間を作る為にも運動の時間は有効です。

～水分をしっかりと～  
受講時は体温チェックと手洗い・手指消毒にご協力ください。

facebook

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

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825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



第 184 号  
11 2020

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

