



秋晴れのすがすがしい天気が続き過ごしやすくなりましたが、朝夕はめっきり冷え込むようになってきました。スポーツやお出かけには最適な季節ですが、まだまだ気を緩めずに、コロナに感染しないよう十分な対策が必要です。



新企画 ミニトランポリン教室



ミニトランポリン上でのジャンプや昇り降りの消費カロリーはなんとウォーキングの2倍にもなります。体内の全細胞にプラスの効果を一度に与えられる運動はジャンプする事です。リンパの流れが飛躍的に向上し、体中の細胞が活性化します。

筋力が低下してきた高齢者の方々でも、各関節にかかる負担が少ないので、膝や腰への衝撃は約半分になります。

- ❁ バランス感覚の維持
- ❁ ストレス解消
- ❁ 姿勢がよくなる



日 時：昼の部 10月26日(月) 10:00～
夜の部 10月26日(月) 19:00～

場 所：柵原総合文化センター

申込締切：10月23日(金)

金 額：500円(会員)・600円(1日会員)

持ち物：水分・マスク・タオル

楽しく認知症予防をしましょう

10月22日(木)に体操やゲーム・歌などを取り入れた認知症予防教室を開催します。

御存知でしたか？認知症の原因となる脳内の異常は、認知症を発症する20年も前から始まっているという事を。。。発症リスクが60代から高まるとしたら、40代には認知症の予防を意識する事がとても大切になります。

時 間：午前10時～11時半

場 所：柵原総合文化センター

持ち物：水分・マスク・タオル

参加費：500円



防災勉強会(美咲町提案型)

災害に対する想像力や減災に対する想像力を豊かにするよう勉強をしませんか？

日 時：10月27日(火)

場 所：柵原総合文化センター

申込締切：10月27日(火)

持ち物：水分・マスク・タオル



facebook

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

ありがとうございますおかげさまで9月30日現在ページへのいいねが823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

～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。

【お得なお知らせです】スポレク柵原のクラブ年会費が10月1日からお安くなりました。大人2,160円/子供1,080円です。この機会に是非入会をご検討ください。スポーツの秋です。新しく何かを初めてみるチャンスです。

スポレクニュース

第 183 号
Oct 10 2020

10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

