

24クラブ通信 1月号

新年あけましておめでとうございます。

新しい1年がスタートしました！
昨年はコロナによる制限などはほとんどなく、クラブの活動やイベントをする事ができました。これもやまが総合スポーツクラブの会員の皆様のご協力があったからこそと思っています。
今年も活気に満ち溢れた活動をできたらと思いますのでどうぞよろしくお願い致します。



やまが総合スポーツクラブ ミニクロカン大会が開催されました！

先日、12月23日(土)、寒さに負けず、カルチャースポーツセンター内でクラブのミニクロカン大会が開催されました。500mと1kmのコースに分かれて実施されました。少しですが、写真でご紹介したいと思います。参加された会員の皆様、お疲れさまでした！



元Jリーガーによる サッカー特別教室開催！

先月号でもご案内しましたが、改めてご案内をさせていただきます。
クラブでは令和6年1月28日(日)に「元Jリーガーによる特別サッカー教室」の開催を予定しています。
右のチラシの内容です。
サッカー未経験者でも、楽しく活動できるレッスンになっていると思いますので、ぜひ少しでも興味のある方は、お誘いあわせの上、ご参加ください。
申込用紙は山鹿市総合体育館内クラブ事務所にありますので、そちらに記入をされて申込下さい。

問い合わせ先 クラブ会長 戸澤
090-4581-9450



元Jリーガー山口 武士

ポジション
ミッドフィールダー
プロフィール
・岐阜アンダーズ
・大分トリニータ
・ソニーサッカークラブ
・ロアッソ熊本
引退後チームコーチ
現在:エンフレンテ熊本スポーツクラブコーチ



サッカー特別
レッスン開催

日時: R6年1月28日 午前10時より12時まで

場所: 山鹿市総合スポーツセンター

受付時間: 9時より第三グラウンド

対象: 山鹿市の小学5年以上中学生

先着50名予定

費用: 会員外¥1500円(保険料・ドリンク・記念品)

クラブ会員¥1000円(ドリンク・記念品)

主催: やまが総合スポーツクラブ
申し込み先: カルチャーセンター事務所申し込み用紙(入金当日)
締め切り: 定員になり次第第1月15日まで
問い合わせ先: クラブ会長携帯電話0909-4581-9450 (SNS)

吹矢が新しくプログラムに加わります！

令和6年1月より、クラブプログラムに「吹矢(正式名称はスポーツウェルネス吹矢)」が加わります。
昨年10月にも総合体育館会議室にて、体験会を行いました。その時に参加できなかった会員さんもぜひ1月から、お時間あればご参加ください。
裏のプログラムにも入っていますが、ご紹介も兼ねて詳細を載せておきます。

★NEWプログラム「スポーツウェルネス吹矢」

練習日: 毎週水曜日
時間: 午後2時から午後4時頃まで
場所: 第1、第3水曜日 「八幡公民館」
第2、第4水曜日 「広見研修センター」
※いつからでも参加できるように用具は揃えてあります！

吹矢の健康効果！

- 血管のつまりや動脈硬化を予防
- 冷え性の改善
- 高血圧や糖尿病の予防
- 心を落ち着かせ、ストレス解消
- 肩こりの改善
- 内臓機能の活性化
- ぜん息の改善
- 腰痛を予防
- 免疫力を高める
- 脳の老化防止 などなど



やまが総合スポーツクラブ 2024年1月プログラム ※○印は会場や日時に変更がある場合につけています

種目	曜日	対象者	会場	時間	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日			
					月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水			
バドミントン	小学生～一般	総合体育館 第2アリーナ	※PM7時～9時												☆							☆						☆										
	中学生～一般	総合体育館 第2アリーナ	※PM7時～9時																	☆						☆								☆				
バレーボール	初級コース	山鹿中学校体育館	PM9時～PM10時 ※PM7時～PM9時													☆							☆															
	キッズ(小学3年生まで)	山鹿中学校体育館	※PM7時～PM8時													☆								☆														
陸上	幼児～一般	第1G横トレ付近	※AM9時～10時半														☆						☆															
		第1G横トレ付近	PM6時～PM7時半														☆								☆													
ハンドボール	小学生	山鹿市総合体育館	PM 6時～7時半											☆								☆						☆										☆
バスケットボール	小学生～一般	山鹿小学校体育館	PM 6時～8時														☆							☆														
	中学生～一般	米野岳中学校体育館	※PM7時～9時														☆								☆													
卓球	小学生～一般	総合体育館 第1アリーナ	AM 9時半～11時半											☆						☆		☆				☆		☆									☆	
空手道	幼児～一般	総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～8時半																			☆					☆										☆	
太極柔力球	小学生～一般	総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～9時																			☆					☆										☆	
健康ビーチバレー	50歳以上	総合体育館 第1アリーナ	AM 9時半～11時半											☆						○		☆				☆		☆									☆	
バウンドテニス	小学生～一般	鹿本体育館	※PM 8時～10時												☆							☆				☆											☆	
剣道	小学生	三玉小体育館	PM7時～8時											☆		☆					☆		☆			☆		☆								☆	☆	
	中学生～一般	三玉小体育館	PM 8時～10時											☆		☆					☆		☆			☆		☆									☆	☆
居合道	幼児～一般	山鹿中学校体育館	※PM7時半～9時																			☆					☆											☆
太極拳	幼児～一般	総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～9時													☆							☆															☆
スポーツウエルネス吹き矢	～一般	第1,3水曜 八幡公民館 第2,4水曜 広見研修センター	PM 2時～4時											☆													☆											
運営委員会		総合体育館会議室	PM 7時～																			☆																

クラブ冬休み(～8日)

※各自 縄跳びを持参してください

18:00～19:00

13:30～15:00

第2アリーナ

NEW!