

インフルエンザ予防

うがい・手洗い

睡眠・食事

せきやのどの痛みがある時マスク着用

体温チェック

会員ボランティア活動

ゴミ拾い大会INカルチャーセンター

令和6年12月22日（日曜日）

当日2人一組参加

9時30分集合

1人の場合

親子広場前

別の人と組む

10時からスタート11時終了

持参品
タオル
飲み物
着替え等

11時ゴミの計量

計量終了後優勝、準優勝、三位 その他参加賞

年末・年始の注意

規則正しい生活を送る

寒い日は、体を動かす

むだに飲まない・いつもの通りの食事

脱水や酸欠に注意

外出時は、必ず行先を言って行く



~クラブより~

※クラブ陸上に参加されている会員は、練習時に縄跳びの持参をお願いします。

※令和6年度のクラブの冬休みは
令和6年12月26日（水）～令和6年1月5日（日）
となります。休み中は、事故や病気に注意してください。



やまが総合スポーツクラブ 2024年12月プログラム ※○印は会場や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		
					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		
バドミントン	小学生～一般	総合体育館 第1アリーナ4面	※PM7時～9時					☆							☆								☆														
	中学生～一般	総合体育館 第1アリーナ3面	※PM7時～9時		☆								☆								☆						☆										
バレーボール	初級コース	山鹿中学校体育館	PM8時～PM10時						☆							☆								☆													
	キッズ(小学3年生まで)	山鹿中学校体育館	※PM7時半～PM8時半						☆							☆								☆													
陸上	幼児～一般	※第1G横トイレ付近	※AM9時～10時半								☆						☆						☆														
		※第1G横トイレ付近	PM6時～PM7時半		☆				☆				☆			☆								☆				☆									
ハンドボール	小学生	※鍋田・鹿央体育館	PM 6時～7時半				鹿央								鹿央								鹿央													鹿央	
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	AM9時半～11時半		☆		☆						☆		☆						☆		☆					☆								中止	
空手道	幼児～一般	総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～8時半		☆								☆										☆													休み	
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	鹿本体育館 アリーナ	AM9時半～11時半		☆		☆						☆		☆							☆		☆					☆							☆	
バウンドテニス	小学生～一般	鹿本体育館	※PM8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	PM8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・会議室	PM7時～9時						☆							☆																					中止
スポーツウエルネス吹き矢	～一般	※広見研修センター	PM2時～4時				☆								☆								☆													☆	
運営委員会		総合体育館会議室	PM 7時～																																		○

年末休み（年始は一月六日から）