



2013 ふくみつ スポーツデー

体育の日はやっぱりこれ!

もはや、福光 秋の風物詩

今年もやります「ふくみつスポーツデー」浮遊感覚が病みつきになるトランポリンから、友情が試されるご存知“サスケ”。また、多くのリクエストからチャレンジデーでお目見えした、スラックラインも再び登場します。当日参加いただいたみなさまには楽しい思い出とさわやかな疲労感を、手土産にお持ち帰りください。



10/14

9:00 ~ 16:00

福光体育館周辺



運動うまくなり隊は「体育の予習・復習」というコンセプトで行っています。運動嫌いな子から、もっと上手になりたい子まで、毎年たくさんの子どもたちに人気の教室です。春の短距離、夏のトランポリン・鉄棒に続き、9月からは長距離走教室を行います。持久走大会まであと数日！教室に参加して、一緒にタイムを伸ばしましょう！



開催日 9/3・10・17 (火)
時間 18:30 ~ 19:30
場所 福光中学校体育館
定員 20名
対象 小学生

人気の教室 祝再開！ピラティス

講師の先生の都合により、休講しておりましたピラティス教室ですが、新しい講師の先生のもと、下記のとおり再開しました。

日時 毎週水曜 19:00~19:50 (全10回)
場所 福光体育館 卓球場
定員 20名
受講料 4,000円
講師 FTP 認定ピラティスインストラクター 小山久美子先生



ピラティスは、リハビリの一環として考案されたもので、カラダに負担をかけずに行えるゆっくりとした動きのエクササイズです。その効果は、肩こりなどの疲れを癒すことや関節の痛みを和らげることが期待でき、またお腹周りのダイエットや骨格矯正にも効果があると言われて



います。「カラダの歪み」を整えるピラティスに、あなたも参加してみませんか？

活動紹介 カラダが変わる健康運動教室

楽しく運動！楽しく体質改善！をモットーに市の健康課とタイアップした新しい教室です。健康課が、生活面と食事を担い、クラブが運動面をサポートし、体質改善を目指します。自宅で出来る簡単なトレーニングや正しい歩き方を学びながら、和気あいあいと楽しい時間を過ごします。前期日程は閉講間近ですが、途中参加や教室体験も受け付けます。お気軽にお問い合わせください。

後期は、10月22日 (火) 開講します！



スポーツデーと合同開催！

スポレクデーinなんと

ニュースポーツの体験を目的とするスポレクデーは福光中学校柔剣道場等で行います。バッコ、マグネットダーツ、ディスクゲッター9、ピンボウリング、シャッフルボードなど老若男女を問わず、手軽に楽しめるスポーツがいっぱいです。詳しくは福光体育館まで。



元気とやまスポレク交流大会

スポーツを通じた交流大会を福光中学校体育館で行います。今年はフリスビーを使ったドッジボール“ドッジビー”で交流します。ドッジのスピード感とフリスビーの華麗さを持ち合わせるこのスポーツはあたって痛くないので、怪我の心配もありません。小さな友達から大きな友達まで、みんなを誘い未知なる体験に挑戦してみませんか。只今参加チーム(5人)募集中！君の感性を見せてくれ！



激励金授与

- 全国高校総合体育大会 7/29~ 北九州市 卓球
- 全日本卓球選手権大会「光」の部 7/26 神戸市
- 第4回全日本小学生女子相撲郡上大会 8/10 郡上市
- 全国高校総合体育大会 7/29~ 大分市 ソフトテニス

- 井上 皓貴
- 成川 彰
- 谷田 優香
- 中川 瑞貴

- 第30回全日本小学生ソフトテニス選手権 8/2~ 笛吹市 尾山 仁哉
- 第30回全日本小学生ソフトテニス選手権 8/2~ 笛吹市 高田 翼

第1回 2932 街中 リレーマラソン

タスキをつないで ふくみつ 29.32km を目指せ!!

仮装ランナー大歓迎 仮装賞もあるよ!

3~15名を1チームとし、福光の街中を29.32キロ走るイベントです。開催日は、9月22日(日)9時30分スタートです。たぶん皆さんの知り合いの方が、たくさん参加しています。頑張っているランナーを応援しませんか。そうすれば他所から来た人も『かつ、なんちゅうやさしい人が多いがけ!』となることうけあいです。わたしたちの住む福光のよさを、もっともっとアピールしていきましょう。



サークル団体紹介 **福光バッファローズ**



当クラブは、昨年設立40周年を迎えた伝統ある野球チームです。現在、監督以下19名で20才から44才と幅広い年代層が毎週木曜日に福光中学校グラウンドで練習しています。2004年には北信越国体2部と中部日本都市対抗野球で県代表として全国大会にも出場しました。今も数々の県大会に出場し、全国大会出場を目指しています。チームは年代にかたよりがなく、先輩、後輩みんな仲良くとても楽しい雰囲気練習しています。野球の好きな方は是非、チームと一緒にやりましょう！



活動日：
毎週木曜日
19:00~21:00
場所：
福光中学校グラウンド
又は福光総合グラウンド



ボトルキャップ 捨てればゴミ、集めれば命!

ペットボトルのキャップで世界の子供たちにワクチンを届けるエコキャップ運動にご協力いただきありがとうございます。

今回は**21.5Kg**集まりました。これで**16人**の子どもの命を救えることになります。クラブでは今後も運動を続けていきます。**1人でも多くの子供たちにワクチンを届けられるよう、これからもご協力をお願いします。**



車上荒らしにご注意下さい!

福光体育館駐車場での上荒らしについて、これまで何度も注意をお願いしておりますが残念ながらその後もまだ起きています。車から離れる時は、貴重品の管理に十分注意しましょう。不審な人を見かけたら事務所までご一報願います。



秋の医王山の魅力を満喫しよう ♪

紅葉トレッキング開催!

4月に開催した“桜ウオーキング”から7ヶ月が経ち、今回は秋のウオーキングイベントとして11月2日(土)に紅葉トレッキングを開催します。紅葉に染まる医王山麓の林道を国見ヒュッテから奥医王を目指し、約4.5km散策します。詳細は、市広報折り込みのチラシで改めてご案内いたします。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。



Break Time

今年は6月から真夏日を記録し、なかなか明けない梅雨と相まって厳しい夏となりました。暦の上では既に秋とは言うものの、まだまだ暑い日が続いております。当クラブでは、好評の県内プロスポーツ観戦ツアーに替り、新たな企画として甲子園観戦ツアーを行いました。春の“桜ウオーキング”も今年は2回目で、大勢の方々に参加いただきました。今回、新たな秋のイベントとして“紅葉トレッキング”を企画していますので、奮ってのご参加をお待ちしております。一方、県内プロスポーツリーグでグラウジーズがかつてない好成績でシーズンを終えましたが、サンダーバズとカタールは、なかなか上昇の兆しが見えない状態です。Jリーグやプロ野球だけでなく、アマチュア競技も加え、様々なスポーツが子どもたちに夢と希望を与えていることは、誰もが認めるところです。県内プロスポーツの活躍を期待すると共に、様々な観戦ツアーやイベントを企画したいものであります。



NPO法人 福光スポーツクラブ事務局
南砺市福光体育館内
TEL 52-2831 FAX 52-7782
URL <http://www.fukumitsu-sc.com>
E-mail info@fukumitsu-sc.com

ご協賛いただいたサポーターの皆様をご紹介します。

フレッシー たか 炎	しと&たか たか とん	イケダスポーツ	カラオケマック マドンナ
ふくみつ華山温泉	み ち 草	ロ コ 2 1	ワタナベ薬局
片山工業(株)	株式会社オカベ	よ ろ づ や	赤池家具製作所
(株)岩城自動車工業所	(株)喜八食品	(株)オヤマ自動車	(株)ガスコムノムラ
株式会社森組	紙居石油(株)	株式会社久恵	(株)協栄モーターズ
三協立山(株)三協立山福光工場	嶋や酒店	髪結いたけだ	川合田温泉
男子専科舟岡	中越鉄工(株)	松 月	白馬車
飲み食い処 さかえ	日嶋精型(株)	手打ちうどん どんたく	手打そば 萱笑
矢木接骨院	焼肉おぼちゃん	日西建材	日の出屋製菓産業(株)
(有)仕出しセンター あらやま	(有)精工社	(有)山崎冷菓	(有)和多屋呉服店

カラオケまんぷく	サングリーン おおはし	チューモク(株)	トナミロイヤルゴルフ倶楽部
かんにんや	たかたでんき	た こ 八	めくもりの郷
医王アローザ(株)	石崎家具	伊藤昆布店	上田写真館
(株)タイヤガーデン福光	(株)ベネフレックス	(株)ロンウッド	(株)石田組
(株)谷村電機工業	(株)電化のノハラ	(株)土居建設	(株)松本建材
河合バット製作所	神田接骨院	喫茶 和	神戸屋別館
青 龍	太嶋建設(株)	田 中 組	谷村建具製作所
兼海上町石崎保険事務所	得能建設工業(株)	南砺石油(株)	布の店にしむら
福光農業協同組合	法邑接骨院	松本塗装工業(株)	道の駅 福光(株)
(有)十力ダ印刷	(有)かじわ屋	(有)上坂運動具製作所	(有)坂上松華堂
吉田燃料店	旅亭 みや川	当クラブのホームページでもご紹介しております。	