



ぴあスポーツスクール”秋” 只今 開講中!

前回、このコーナーでご紹介した、バドミントンスクールに続いて、今回は人気の、「シェイプアップ教室」にお邪魔させて頂きました。まず教室が始まる前に竹島先生にお話を伺いました。「最初は簡単な動きから始め、徐々にステップアップしていくので、初心者の方も楽しくエアロビクスが楽しめます。また皆が気持ちよく体を動かせるよう工夫しています。」と、熱く語って下さいました。



とりあえず 予備知識を入れたところで教室を覗いてみると、スゴイ! シューズがみんなバッチリ決まっている!やはりエアロビは、シューズがポイントなのではないでしょうか?流れているBGMも、参加年齢層のばらつきをカバーする曲編成となっており、ここにも、先生の配慮が感じられます。時折り入る先生の声も、ややもすると単調になりがちなムードに刺激を与え、あっという間の約1時間でした。

最後に受講生の拍手で教室を終えた、竹島先生の目下の悩みは、練習場に大きな鏡がない事。あれば便利なのに・・・と、残念そうに言っておられました。



自宅でお気に入りの曲をかけて体を動かすのも良いのですが、つい自分甘えてしまう、そんな方はシェイプアップ教室に参加されては、いかがでしょうか? さっと先生の声が、皆の熱気が、自分の足を、腕を押し上げてくれると思います。

シェイプアップ教室：毎週水曜日
午後7時半～9時 福光体育館 卓球室

突撃インタビュー

- 始めた理由と感想を 受講生の皆さんに伺いました
- × 安室奈美恵のようになりたいから Nさん
- × ダイエットのため Iさん
- × ストレス解消 Yさん
- × 太りにくくなった Yさん
- × 風邪をひかなくなった Y田さん
- × 終わったあとのビールがおいしい! Dさん



クラブには他にも色々なスクールがあります!さっそくチェック!

協賛いただいた皆さんです	STフロダクツ(株)	イケダスポーツ	カラオケナックランド	チューモク(株)
(株)オカベ	(株)オヤマ自動車	株式会社タイヤガーデン福光	(株)第一技産	(株)谷村電機工業
クラブ白馬車	クラブ和院	たか とん	得能建設工業(株)	めく森の郷
溝口菓子店	焼肉おばちゃん	株式会社坂上製菓	(有)坂上松華堂	(有)精工社

祝! 全国大会 第3位! 福光東部ジュニアバレーボール



去る8月15～18日 東京体育館で行われた「サントリーカップ第26回全日本バレーボール小学生大会」に県代表として出場した、福光東部ジュニアバレーボールチームが、見事3位に入賞しました。2年連続で、全国大会の出場を果たした同チームは、昨年の悔しい思いを晴らそうと厳しい練習を重ね、キャプテンの岩城大起君の、「ベスト8入りを目指す」という言葉以上の成績を挙げられました。大変おめでとうございます。

楽しく歩こう! 第3回ウォーキングで快汗

参加者募集中!

- ★ 日時 平成18年10月22日(日)
※小雨決行、荒天時中止(午前7時決定)
午前8時30分福光体育館集合
午前9時出発 午後2時頃解散予定
- ★ コース 福光体育館～天神～南部小学校～立野ヶ原～桜ヶ池クアガーデン(約9km)
到着後、ロッククライミング体験と食事(弁当)
自由行動 午後2時頃バスで福光体育館へ



- ★ 対象 小学生以上(3年生以下は保護者同伴)100名
- ★ 参加費 1,000円(会員800円)中止の場合返却します。
※ 保険料、弁当代、クライミング体験料を含みます。
- ★ 申込み チラシの申込み用紙に必要事項を記入の上、参加費を添え福光体育館に提出して下さい。
チラシは福光体育館にもあります。

Shall we dance?

第2回スポーツクラブ 交流ダンスパーティー

南砺市の8つの総合型クラブが、共同で開催する第2回ダンス交流会が、11月26日(日)福光中央会館で、行われます。スポーツダンススクール受講生の方々や、特別参加の園児たちが、サークルフォーメーションを披露します。スクール紹介の他に、ダンス交流会や体験教室もあります。観覧席での見学は無料です。また軽食・トン汁飲み物のコーナーもあります。皆さんのご来場をお待ちしております。

主催 南砺市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会
日時 平成18年11月26日(日)午前11時より
場所 福光中央会館 5階大ホール
参加料 前売 1,500円(会員1,300円)
当日 2,000円(会員1,800円)
※ 鍋・ドリンク券付

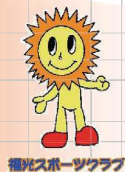
女性の方は必ずヒールカバーを付けて下さい
内容 サークルフォーメーション発表会、体験教室、ダンス交流会 他

※観覧席での見学は無料、軽食コーナー(有料)もあります。



ミスノ(株)	あそびや	医王アローザ(株)	江戸寿し福光店	株式会社岩城自動車工業所
(株)北陸ライナー	(株)松本建材	(株)吉田鉄工	紙居石油(株)	久恵電機工具店
日嶋精型(株)	日の出屋製菓産業(株)	福光農業協同組合	本家かまどや福光店	松本塗装工業(株)
(有)ナカダ印刷	福水口ミルクプラント	(有)山崎冷蔵	(有)ワタナベ薬局	吉田燃料店

2006 ふくみつスポーツデー



午前 9:00より

福光体育館・福光中学校グラウンド
福光中学校体育館・総合運動公園

参加費は 無料です

当日は福光体育館⇄運動公園のシャトルバス運行

様々なスポーツ体験や、体力測定を
通じてご自分の体力や、健康を、
見直してみませんか。
スポーツ屋台村で心地よい汗を流し、
温泉店でひと休み、有意義な一日を
お楽しみ下さい！

オープニングセレモニー



光中体育館

- 福光中学校吹奏楽部演奏
- スクールデモンストレーション
- エアロビ体験

屋台広場

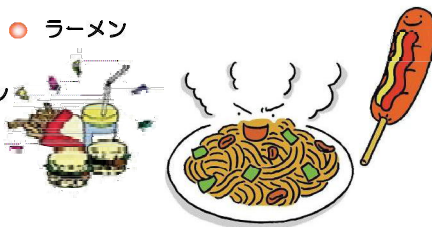


福光体育館

- 焼きそば
- お寿司
- ジュース
- フランクフルト
- うどん
- アイス

総合運動公園

- ラーメン



※ 協賛依頼内容

- 協賛団体としての名義使用
- 参加賞等の商品等の提供 (3,000円～5,000円程度)
- 運営資金の援助 (1口3,000円、何口でも可)

※ スポーツデーに協賛頂いた皆さんです
ご厚志大変ありがとうございます。

(株)北川電機商会	株協栄モーターズ	(株)北越	(株)ロンウッド	仕出しセンター あらやま
居酒屋 志津	伊藤昆布店	(株)ガスコム/ムラ	居酒屋 志津	伊藤昆布店
クレオホール	ワイン村 あらい酒店	華山温泉	クレオホール	ワイン村 あらい酒店
旅亭みや川	男子専科 舟岡	中越鉄工(株)	日本マクナル(株)	布の店 にしむら
日西建材	道の駅福光(株)	湯楽遊 福光温泉	(有)かじわ屋	(有)和多屋呉服店

スポーツ屋台村メニュー

福光体育館

- 体カテスト
- チームライフ
- ウォーキング
- サイコロで勝負
- スポーツちゃんばら
- ストーンジャック
- ペタンク
- バイキングサスケ 他

血圧はどうか？

体カテスト



ちびっ子サムライです



スポーツちゃんばら

狙って 狙って・・・



ストラックアウト

光中グラウンド

- サッカードリブルゴール
- ターゲットバードゴルフ
- ちょっと

遊んでってえ〜広場

- バルーンアート実演
- 空き缶積み競争

人気のメニューです！

チームライフ



さらに！
エンディングに
抽選会があります。

お楽しみに！

総合運動公園

- ソフトテニス体験
- ストラックアウト
スピードガン
- グラウンドゴルフ
- アドベンチャーボール
- わんぱく王国

こちらはシャトルバス・のりこり



ソフトテニス体験

編集後記

私事になりますが、最近体が重く感じ、憂鬱な毎日をお過ごしています。そして先日、健康診断があり、体重測定で記入されたその数字は案の定、新記録の達成となり、暗い気分、医者との面談コーナーへ行きました。医：「そうですね、まあいいですよ、OKです。」私は内心、『おど・』と思いつつ席を立とうとすると、医：「あ、強いて言えばあと1kg痩せられたらどうでしょうか、もっといいですよ」と言われたのです。厳しい言葉を覚悟していたのに、1kgでいいのかと驚き、スキップで面談コーナーを出ました。これかもしも、あと3kg、5kgと言われたのでは、『絶対に、無理です』となるところを、「あと1kg」と、軽く言われると、意外と『それなら出来るかも』って、すんなり思えるものようです(笑)



何事も思った時が始め時、そして季節は丁度スポーツの秋です。
まずはスポーツデーへの参加をきっかけにして、そのあとは
クラブのスポーツ教室で、仲間と一緒に楽しみながら、1kgの
プチダイエット！皆さんも一緒にしませんか？ 広報 M記

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