



行く春を惜しみながらも、さわやかな初夏の風が緑のにおいを運んでくれる季節になりました。まだまだ勢いが収まらないコロナですが、免疫力を上げるためにも、どうやらスポーツは欠かせないという研究結果が出ているようです。



パソコン教室受講生募集

パソコンの基礎を学べます。何から学ぼうか？
写真の整理・家計簿など・・・ご相談ください。

日時： 毎週月曜日

9時30分～11時30分

場所： 柵原総合文化センター

参加費： 月会費 4,500円

※スポレク柵原への入会が必要です※

持参物： パソコン・USB



毎週水曜日は

★スポレク柵原通いの場★

令和3年 5月・6月の予定

5月 12日(水) 19日(水) 26日(水)

6月 2日(水) 9日(水) 16日(水) 23日(水) 30日(水)

時間：午前10時～11時30分 ★参加費は100円です。

場所：柵原総合文化センター ★幸福タクシー利用可能



facebook

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

ありがとうございますおかげさまで4月30日現在ページへのいいね!が842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



ミニトランポリン教室の人気の秘密

♥良いことづくめの運動です♥

先頃、「1日に20分以上の運動」で新型コロナの重症化リスクが大幅に下がるという驚きの研究結果が、英国のスポーツ医学誌に発表されました。

- ①一定の距離を保ちながらできる運動なのでコロナ感染予防にも適しています。
- ②高齢の方でも転倒予防の器具があるので安心です。
- ③バネの効果で足首、膝、腰への衝撃が和らぎます。
- ④全身運動なのでトランポリン上の運動の10分はウォーキング30分に匹敵します。
- ⑤鼻呼吸を取り入れながら、テンポの良い音楽に合わせ1曲(約4分)の間に、ごはん1杯分のカロリーを消費します。
- ⑥米の宇宙飛行士も宇宙から戻ると、ミニトランポリンで筋肉の回復運動を行っています。

日時 毎週水曜日PM7時～8時30分

毎週金曜日AM10時～11時30分

場所：柵原総合文化センター

参加費： 400円(会員)

600円(1日会員)

参加希望の方は申込が必要です。

※マスク・水分・タオル持参



ご寄付のお礼

【香典返し】梶尾博治様 (故 房江様)

いただいた寄付金は健康づくり事業や青少年健全育成に活用させていただきます。心よりお礼申し上げます。

スポレクニュース

第 190 号
May 5 2021

5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

