

ふれスポ かわら版

鹿児島ふれあいスポーツランド 広報誌 Vol. 4

令和元年

10月

第4号

『ながら運動講習会』を開催しました！

- 9月25日（水）の11時から、第1回「ながら運動講習会」を開催しました。事前予約で申し込みされた、27名の子育て世代の方に、ご参加頂きました。



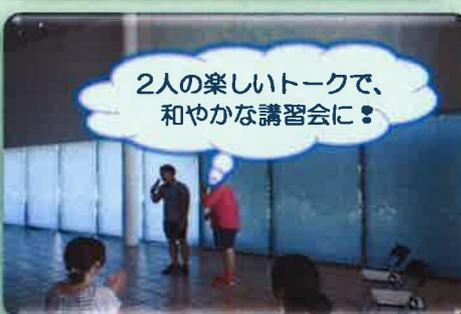
受付開始！ 27名の参加がありました。



講師の「ミルクボーイ」「こまちゃん」と「うっちゃん」を紹介中



駒ちゃん うっちゃん



2人の楽しいトークで、和やかな講習会に！

- 吉本興業所属・結成12年目



今回の「ながら運動」のテーマは「子育て奮闘編」！



ながら運動で、筋トレやストレッチの方法を体験してもらいました。



- 今日の「ながら運動講習会」を転機に、普段の運動不足を解消できるように、楽しく【ながら運動】に挑戦していただければ嬉しく思います。
- イベント取材にKBB鹿児島放送（Jチャンネルで放映）・南日本新聞に掲載。参加して頂いた皆さん、有り難うございました。今後もこのような健康イベントを開催して参ります。ご期待ください！

～発行～

ふれあいスポーツランド

指定管理者-

南国殖産株式会社

指定管理グループ(管理事務所内)

〒891-0105

鹿児島市中山町591-1

TEL 099-275-7107

FAX 099-275-7118

<https://www.furesupo.jp>



利用時間

午前8時30分～午後9時
(但しプールは午後8時まで)
(屋内運動場は午前9時から)

プール・ジム休業日
(原則、毎週水曜日)

【ながら運動とは】

運動はしたいけれど、長続きしないそれは、なぜか。運動のために何か特別なことをしなくちゃと、身がまえることが、長続きしない最大の原因かもしれない。実は日常生活の中に、たくさん“運動”がかくれているのではないかとそんな逆転の発想から生まれたのが、「ながら運動100」です。

特別な道具も、スポーツジムも、運動のために時間をさくことも不要。ちょっと意識を変えるだけで、日常生活がそのまま運動になる。

いつでも、どこでも、その場で運動。これなら誰でもできる。それが「ながら運動」の極意です。

毎日の通勤中に、オフィスの中であるいはご自宅で、是非「ながら運動」にお励みください。

ふれあい広場がエバーグリーンに！

来園者の皆様に、冬の期間も緑の芝生で遊んで頂けるように、本年度から、ふれあい広場にオーバーシードを実施しました。「オーバーシード」って、なに？ 簡単に説明します。ふれあい広場の芝生はティフトン芝という品種で、冬は休眠するので芝生の葉が枯れたようになります。そこで、冬の期間も緑を保つように寒地型芝の種を播いて、芝生を緑にすることです。寒地型芝の品種は短年性で耐暑性が弱いタイプのペレニアルライグラスを使用しました。

オーバーシードの面積は約3,000㎡で、ふれあい広場の有効面積の約半分です。



緑の芝生の上で自由にピクニックやスポーツ・レクリエーションなどを楽しんでください。

ハロウィンの飾り付けをしました！

来園者の皆様に、ハロウィンの雰囲気味わって頂きたい思い、プール棟入口付近に飾り付けを行いました。ハロウィンは、毎年10月31日に行われる、古代ケルト人が起源とされる、秋の収穫祭で悪魔などを追い出す宗教的な意味合いのある行事でした。

現代ではカボチャの中身をくりぬいて飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して、近くの家々を訪れてお菓子をもらったりする風習に変わってきました。日本ではクリスマス同様、宗教的な要素はほとんどなく、一種の季節イベントとして楽しまれています。ふれスポでは巨大「ジャック・オー・ランタン」のバルーンを設置しました。



ハイポーズ！

バルーンの高さは、約2m50cm。可愛いバルーンと写真撮影

11月 イベント情報

【ママヨガ教室】

- 目的：小さなお子様を持つお母さま方が、楽しく運動をすることにより、日常のストレスを解消して頂く。
- 日時：11月15日（金）13:30～14:30
- 指導者：山田 ゆかり インストラクター
- 対象者：生後1ヵ月から12ヵ月までのお子様とそのお母さま
- 定員：15組（応募多数の場合抽選）
- 申込方法：往復はがき、お母さまとお子様の教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入して、下記の住所に郵送。
- 申込期間：令和元年10月30日（金）消印有効
- 場所：EXスタジオ
- 参加料：施設利用料のみ
(EXスタジオ利用：200円)

【初心者水泳教室】

- 目的：全身運動の水泳をマスターし、楽しみながら健康と体力づくりに取り組んで頂く。
- 日時：11月11日（月）・14日（木）
・18日（月）・21日（木）11:30～12:30
- 指導者：今徳・坂下・中原 指導員
- 対象者：18歳以上の方
- 定員：20名（原則4回連続参加可能な方）
- 申込方法：往復はがきに、教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入して、下記の住所に郵送。
- 申込期間：令和元年10月20日（日）消印有効
- 場所：屋内プール
- 参加料：施設利用料のみ
(プール利用：300円・70歳以上は免除)

宛先：〒891-0105 鹿児島市中山町591-1 鹿児島ふれあいスポーツランド宛
※お問い合わせは、電話《099-275-7107》 FAX《099-275-7188》