

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. 23

令和4年
8月

第23号

9月のイベント案内

【初心者水泳教室】 全4回



- 開催日時：9月1日(木)・13:30~14:30
9月5日(月)・11:30~12:30
9月8日(木)・13:30~14:30
9月12日(月)・11:30~12:30
- 場所：屋内プール
- 参加費：施設利用料(利用料300円・70歳以上は減免)
- 対象：市内在住の18歳以上の方(高校生不可)
- 内容：クロールの基礎をマスターして、日頃の運動不足解消や、楽しみながら体力づくりをして頂く教室です。
- 定員：20名(原則として4回連続参加可能な方)
- 申込期間：8月1日(月)~8月18日(木)

【健康体操教室】



- 開催日時：9月16日(金)・13:30~14:30
- 場所：EXスタジオ
- 参加費：施設使用料(利用料200円・70歳以上は減免)
- 対象：50歳以上の健康で自立歩行が可能な方
- 内容：身体の歪みを整え姿勢を改善するプログラムで、ゆったりとしたストレッチや、リンパマッサージ、自宅で出来る筋トレなどを学習する教室です。
- 定員：15名(超えたら抽選)
- 申込期間：8月1日(月)~8月31日(水)

【走り方教室】



- 開催日時：9月24日(土)・9:30~10:30
- 場所：屋内運動場
- 参加費：無料
- 対象：小学4年生~6年生
- 内容：走り方の基本、練習方法を学び「早く走るコツ」を習得して、走る楽しさを感じてもらう教室です。
- 定員：20名(超えたら抽選)
- 申込期間：8月1日(月)~8月31日(水)

【ハワイアンスト レッチフラ教室】



- 開催日時：9月26日(月)・13:30~14:30
- 場所：EXスタジオ
- 参加費：施設使用料(利用料200円・70歳以上は減免)
- 対象：18歳以上
- 内容：フラダンスの動きとストレッチをミックスしたプログラムで、体幹や柔軟性などの身体づくり心身のコンディションを整える教室です。
- 定員：15名(超えたら抽選)
- 申込期間：8月1日(月)~9月14日(水)

● 申込方法：

教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入して、往復はがきで、
【〒891-0105 鹿児島市中山町591-1】まで、お申し込みください。
各教室の、締め切り日は異なりますので、ご確認頂き早目にご投函ください。
たくさんのご応募をお待ちしております。

～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)

【避難訓練を実施】

自衛消防訓練の一環で、総合訓練(通報・消火・避難)を7月6日に、職員31名が参加して実施しました。谷山北分遣隊のご指導をいただき、消火器の取扱い法と水消火器での消火訓練を体験しました。



訓練の大切さを再認識して、訓練での体験を初期消火に活かせるよう、真剣に取り組みました。



*訓練後に、谷山北分遣隊長に訓練の講評を頂き、改善点に取組んで、安心・安全な管理運営に取組んで参ります。

「ふれスポ・ハーフリレーマラソン」参加チームを募集しています！

鹿児島

初開催

おかげさまで
10周年！

ふれあいスポーツランド × 鹿児島リレーマラソン

雨天決行

9月10日(土)

受付 15時30分～
16時30分スタート



21.0975km (1000m×21周+97.5m 予定)



抽選で当たる!

鹿児島県産うなぎ

鹿児島黒豚しゃぶしゃぶ

2022 ふれスポ・ハーフリレーマラソン

申し込み
締め切り

2022年8月19日 または
先着 50 チーム(予定)

イベント概要
お申し込み

鹿児島リレーマラソン実行委員会
(クラスマッチ事務局内)
鹿児島リレーマラソン 検索



▶主催：鹿児島リレーマラソン実行委員会（クラスマッチ事務局内） ▶協賛：パイオレーラ、大塚製薬、フェスティバロ
▶協力：職域向けケガゼロ、足育プロジェクト ▶後援：鹿児島県、鹿児島県教育委員会、鹿児島市、鹿児島市教育委員会、ミュウ fm



参加募集クラス (各クラス先着順)

- ドシロートクラス 10 チーム (自称初心者、初級者、愛好者を含みます)
- ミックスクラス 10 チーム (チーム内に女性が2名以上)
- ファミリークラス 10 チーム (チーム内に家族が1組以上)
- 職場クラス 20 チーム (職場の仲間) ※限定無料フィジカルチェック体験できます!

たくさんのご参加をお待ちしております!!

夏休み「親子水てっぽう作り教室」を開催しました!

- 8月7日(日曜日)小学生のいる家族を対象に実施しました。事前予約で申込された、15家族 41名(大人:19名・子供:22名)が、水てっぽう作りに挑戦してくださいました。

作り方の勉強中!



親子で協力をして!



お父さん奮闘中!



もうすぐ完成です!



- ほとんどの方がはじめての体験で、ギリでの穴あけやスポンジの巻き方に苦労されていました。
- 完成した「水てっぽう」で、ペットボトルを5本倒すゲームをして遊びました!

なかなか難しい!



お母さん頑張れ!



あと1本!



楽しく遊びました!



各種お問い合わせは、《鹿児島ふれあいスポーツランド管理事務所》まで。 ☎099-275-7107 (8:30~21:00)