

総合型地域スポーツクラブ

NPO法人

宮城スポーツクラブ

連絡先 宮城スポーツクラブ事務局

TEL 027-283-0784

URL <http://www.miyagi-sports-club.com>

E-mail miyagi_sports_club@mbp.nifty.com

赤城神社参道松並木とつつじの道ウォーキング

今年も、五月晴れの好天気にも恵まれた5月3日(土・祝日)、ヤマツツジが咲き誇る「赤城神社参道松並木とつつじの道ウォーキング」(宮城スポーツクラブ主催)が、千本桜の森を発着点(8キロ)に盛大に開催されました。

参加者100名は、赤く色づいたヤマツツジの花を楽しみながら歩き、気持ちの良い汗を流しました。今年は富士山の素晴らしい眺めや、赤城南麓の自然(新緑)を満喫することができました。

受付時には桐生織のコースター・葉のプレゼント、ゴールでは疲れを癒すあんぴん餅(2個)のプレゼントにニコリ。「来年も参加します」と、うれしい声をかけていただきました。

後援等ご協力いただきました(公財)前橋市まちづくり公社滋野堤水道宮城体育館・前橋市宮城公民館、来賓の皆様には感謝とお礼申し上げます。ありがとうございました。

ウォーキング担当



『 ヨガ教室の様子 』

ヨガ教室は毎週木曜日6時45分からと7時50分からの2部制で開催しています。

季節の変わり目等で、体調不良になりやすい状況に合わせてテーマを決め指導していただいています。

本日は、指導者から(梅雨の晴れ間となり連日の湿気で、むくみが気になる方)の相談を受けたこのとで、つぼや経絡、呼吸を使つての動きを指導して頂きました。



◎ 体操教室の様子 ◎

体操教室は年中から中学生まで3グループに分かれ練習しています。準備体操から始まり、マット運動、飛び箱、鉄棒等に挑戦、一人で出来た♪を共に喜び練習。子供たちの希望もあり終了間際には全員で、ゲーム等楽しみ終了となります。



[宮城体育館のロビーに七夕飾りがセットされました]

トランポリン教室の参加者は、群馬県体操協会トランポリン部で7月20日(日)にPuyeSportCiubで開催されるバッチテスト(昇級試験)を控えています。

練習の中で本番をイメージしての動き、気持ちを和らげる意味もあり短冊にそれぞれの願い事を書いていました。
♥♥ (合格しますように!)



活 動 種 目

日曜日: ウォーキング・パドルテニス

水曜日: 少年サッカー(夜間)

月曜日: バランスボール

木曜日: フットサル・ヨガ・ソフトバレーボール

火曜日: 器械体操・トランポリン

土曜日: 卓球・トランポリン・少年サッカー
・インディアカ(休部)・還暦野球