

スポーツ少年団

活動を見に来てください！

団員募集

問合せ先 大口市スポーツ少年団事務局 ☎95-3155(中央公民館2階 生涯学習課)

大口タイガース (野球)

野球に興味のある子！一緒に楽しく活動しましょう。
場所 大口北小学校
練習日 土・日曜日・祝日 午前8時から午後4時
(季節により変動)
対象 小学1年生から6年生の男女
月会費 1,000円/小学2年生まで 2,000円/小学3年生から

大口オールキングス (野球)

コーチと団員のみんなが和気あいあいと
野球を楽しむアットホームなチームです。
場所 大口南小学校他
練習日 土曜午後、日曜午前(月6回から7回)
対象 小学1年生から6年生
月会費 1,000円



大口リバーズ (野球)

男の子も女の子も楽しく野球をやりませんか？
場所 大口西小学校
練習日 土・日曜日 午前8時30分から午後4時
(半日の場合あり)
対象 小学1年生から6年生の男女
月会費 500円/小学1年生から6年生

大口FC (サッカー)

体力向上と柔軟性・基礎技術の向上そして何より
楽しくをモットーに活動しています。
体験随時受付けています！
場所 上小口グラウンド(他大口町施設)
練習日 土・日曜日(午前中)
対象 小学1年生から6年生 ※体験のみ未就園児も可
月会費 2,000円

大口チェリーズ (バレーボール・バドミントン)

ボールをつなぎ、心をつなぐ仲間との
出会いがあります。
一緒にコートに立ちましょう！

場所 大口北小学校体育館他
対象 小学1年生から6年生
月会費 2,000円

練習日	木曜日	午後7時から9時
	土曜日	午後1時から5時
	日曜日	午前9時から正午

健康文化センター

ほほえみプラザ通信

トレーニングセンター利用について

ストレッチで血管をしなやかに！

血管の老化は30歳くらいから始まり、徐々にしなやかさが失われてしまいます。近年の研究で、運動をおこなうと血管の弾力性を高められることがわかってきました。最も効果が高い運動は、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動とストレッチです。

ストレッチを続けると血行が良くなり、自立神経が整います。3か月続けると、血圧も下がる効果が期待できます。しなやかな血管のために、毎日10分程度のストレッチをおこないましょう。

回数券期限変更についてお知らせ

1月から回数券に有効期限を設けさせていただくことになりました。平成29年12月購入までの回数券は6月30日までにお使いください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

2万人体力測定実施中

毎月第2水曜日は「体力測定の日」

今月は3月14日(水)に実施します(予約制)

時間

- ①午前10時から
- ②午前11時から
- ③午後1時から
- ④午後2時から
- ⑤午後6時から
- ⑥午後7時から

場所

トレーニングセンター体力測定室 他



初めて利用・申込みされる方は初回登録が必要です。利用カードを作成しますので、顔写真(3cm×2.5cm)をお持ちください。(未成年の方は保護者の印鑑が必要です)

ほほえみプラザ5階 トレーニングセンター

午前9時から午後9時

申込みおよび問合せ先 ☎94-0057

<http://www14.ocn.ne.jp/~o-tra-ce/>