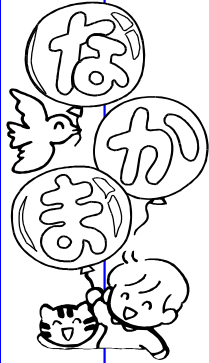


「こころと体の健康づくり」「子どもの健全育成」「スポーツ環境の整備」「まちづくりの形成」を理念とし、地域のネットワークづくりを目指しています。

## ショートテニス

毎週月曜日  
出水南小学校体育館  
19:30~



- Q1 **どんな人が参加していますか？**  
男女・年齢問わずいろんな人が参加しています。
- Q2 **テニスは、やったことがないんですけど**  
初心者の人もたくさん参加しています。  
スポンジボール・ジュニア用ラケットを使用します。
- Q3 **体力には自信がないんですけど**  
コートはバドミントンコートの広さです。  
みなさん自分のペースで楽しんでいます。
- Q4 **道具は何を持っていけばいいのですか？**  
運動できる格好であれば、結構です。  
ラケット等全て揃っています。
- Q5 **一度体験で参加したいのですが？**  
ビジター会員は300円で参加できます。  
一度遊びに来てみてください。

10月26日(日)に益城総合体育館で開催された試合に6名の方が初心者の部で参加しました。



設立総会にて「定款」「事業計画」「収支予算」「会員規約」等を決議しました。

スタッフ全員が、「クラブの目的」「運動生理学」「スポーツ傷害対策」等の講習会を受講しました。



プログラムには、スタッフが常駐しています。お気軽に声を掛けてください。

外部の研修会や講演会には率先して参加し、クラブに役立つ情報等を得ています。



## 活動報告



ビブレス前で総合型地域スポーツクラブの啓発活動に参加し、県民へのPRも積極的に行っています。



文部科学省からの委託事業「出水南子どもスポーツ教室」を開催しています。月に2回、小学3年生の子どもたち、約50名と、楽しく過ごしています。

クラブの活動等はブログでも、お知らせしています！

「楽しみながら運動しよう！  
しかし・・・。」

運動は楽しみでもあり、  
体重減量や生活習慣病の予防など  
さまざまな効果が期待できます。  
しかし、運動中は安静時よりも  
筋肉がより多くの酸素を必要とするため、  
心臓は普段の数倍の働きをしなければなりません。  
関節や骨も安静時の数倍の衝撃や  
重みに耐えなければなりません。



このように、運動自体には  
障害をおこしたり  
事故をおこしたりする危険性もあります。  
運動をするときは自分の体調や  
周りの環境等を考えながら  
無理をしないように行いましょう！



## 活動プログラム

ショートテニス・卓球・バレーボール・バドミントン・ミニバレー・ヘルスアップボクシング・ヨガ・ビーチボールバレー等

※その他活動してみたいプログラムがありましたら、ご一報ください！検討いたします。

詳しくは、  
ホームページにて

<http://www.izumiminami.net>



プログラム案内・イベント紹介・ブログ等、  
携帯でも確認することができます。  
携帯で左のQRコードを読み取ってください。