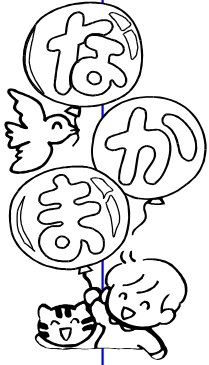


「こころと体の健康づくり」「子どもの健全育成」「スポーツ環境の整備」「まちづくりの形成」を理念とし、地域のネットワークづくりを目指しています。

## ヘルスアップボクシング

毎週水曜日  
出水中学校体育館  
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 **指導者はどんな人ですか？**  
九州学院のボクシング部コーチの中村匡一先生です。それと出水南小出身の九州学院のボクシング部の村富勝大選手も指導してくれます。
- Q3 **体力には自信がないんですけど**  
ウォーミングアップやシャドーボクシングなどみなさん無理せず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。飲料水、タオル等持ってきたほうが良いかも…。
- 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。

中村コーチはほかのクラブや体育施設等でも子どもから年配者まで指導されています。



「生涯スポーツミーティング INくまもと」のグラウンドゴルフ競技に参加しました。開催の様様を大田黒浩一さんがラジオで放送されました。

ヘルスアップボクシングを日曜日の午前中に行ないました。九州学院のボクシング部の選手も9名参加し、楽しい時間でした。



## 活動報告

熊本市クラブ交流卓球大会に参加しました。試合出るのは初めてという会員さんも楽しかったと満足そうでした。



NECSKYのバドミントン部を迎え、4クラブ合同のバドミントン教室を行ないました。北京オリンピックで活躍したスエ・マエも指導してくれました。前田選手のスマッシュも受けることができ感動しました。



クラブの活動等はブログでも、お知らせしています！

### ソフトボールが始まります！

お知らせ

平成21年4月より出水中運動場にてソフトボールを始めます！  
毎週火曜日 19:30~

ビジター会員  
1回 300円



3月は13日(金)・26日(木)の両日  
19:30~ 出水中運動場で行なっています。

### 今年もやります！チャレンジデー2009

チャレンジデーとは…  
チャレンジデーとは、毎年5月の最終水曜日に世界中で実施されている住民参加型のスポーツイベントです。この日、午前0時から午後9時までの間に、15分以上継続して運動やスポーツを行なった住民の参加率を競います。

今年は、平成21年5月27日(水)です。お楽しみに！  
対戦相手は松山市潮見地区です。 詳細は後日、広報！



### 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。