



【芸北道場スポーツパフォーマンスUP講習会 中・高校生を対象に10月28日開催！】

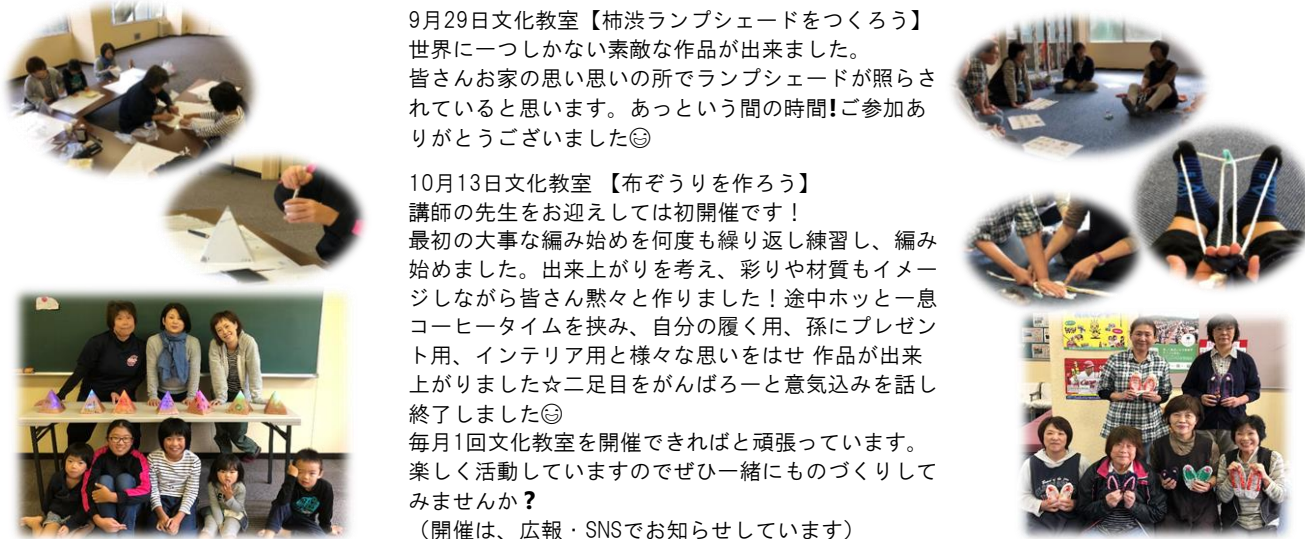
10月28日株式会社ATHER代表米澤氏を講師にお迎えし【スポーツパフォーマンスUP講習会】を開催しました。
 今回はスキー競技を行う中高生を対象に体カトレーニングについて座学と実技の学びです。
 午前中は自分の身体の特徴を知るメディカルチェック、体カトレーニングの考え方や自分がどのようなことをやるべきか等々のお話を聞きました。そして午後からの実技。ボールを使ったり様々なストレッチ、スクワット、ジャンプ。体の柔らかさは非常に重要だと感じました。さらに頭を使った情報系トレーニング。頭の中グッチャグチャになり踏み間違えてみんなの輪から笑いが起きる、己と戦うチャレンジ精神。そんな中でも楽しい雰囲気をも併せ持ち、あっという間の5時間でした。皆さんの眼差しや集中力は素晴らしかったです！参加してくれた中高生競技者の皆さん、この日の学びを忘れないでください！これからは活かし悔いのない一戦一戦になるよう願っています。



芸北道場文化教室 【9月ランプシェード】 【10月布ぞうり】 を開催しました！

9月29日文化教室【柿渋ランプシェードをつくろう】
 世界に一つしかない素敵な作品が出来ました。
 皆さんお家の思い思いの所でランプシェードが照らされていると思います。あっという間の時間！ご参加ありがとうございました◎

10月13日文化教室【布ぞうりを作ろう】
 講師の先生をお迎えしては初開催です！
 最初の大事な編み始めを何度も繰り返し練習し、編み始めました。出来上がりを考え、彩りや材質もイメージしながら皆さん黙々と作りました！途中ホッと一息コーヒータ임을挟み、自分の履く用、孫にプレゼント用、インテリア用と様々な思いをさせ作品が出来上がりました☆二足目をがんばろーと意気込みを話し終了しました◎
 毎月1回文化教室を開催できればと頑張っています。
 楽しく活動していますのでぜひ一緒にものづくりしてみませんか？
 （開催は、広報・SNSでお知らせしています）



10月グラウンド・ゴルフ大会結果

10月ピンポン大会結果



第2位
山崎 節子さん
57打



第1位
山本 哲男さん
53打



第3位
菟谷 良栄さん



第1位 坂本チヨミさん
 第2位 吉川登美子さん
 第3位 政屋 一吉さん

G・G大会は12月から体育館で開催！時間も変わります！

G・G大会・・・12月18日 火曜日
 受付：9：30～ 開始：9：45～

ピンポン大会・・・12月18日 火曜日
 13：30～

室内で開催しますので、用具・室内シューズをお持ち下さい ※用具はレンタルもあります

参加料： 芸北道場会員 300円 会員外 500円

※どなたでも参加できます。参加ご希望の方は、16日（日）までに電話でお申し込みください。

芸北道場 文化教室 「シルバーアクセサリを作ろう」

開催日：12月15日(土)
10時～

参加資格：大人
定員10名



会場：芸北B&G海洋センター

参加費：芸北道場 会員 200円
会員外 500円
別途材料費がかかります。

申込み：12月2日(日)までに電話で
芸北運動公園にお申込ください

芸北道場教室時間

【教室】

- ・バレーボール教室 18:30～20:00
- ・ジュニアソフトボール教室(隔週木) 18:30～20:00
- ・ソフトテニス教室 18:30～20:00 (12月で終了)
- ・体力作り教室 19:00～20:30 (12月で終了)
- ※教室参加料：会員100円 会員外500円
- ・健康体操 19:00～20:00 会員300円 会員外500円

【サークル】

- ・ピンポンサークル 13:30～15:30
- ・ゲートボールサークル 9:30～12:00
13:00～16:00
- ・グラウンド・ゴルフサークル 13:00～15:30
- ※サークル参加料：会員100円 会員外300円
- ※室内での教室・サークルは、室内用シューズを

～冬場の健康サークル～

グラウンド・ゴルフサークルも始まります！

屋内グラウンド・ゴルフサークル

開催日：12月～3月の金曜日

時間：13:00～15:30

参加費：芸北道場 会員 1回 100円
会員外 1回 300円

芸北道場ではいろんな情報を発信しています！
下記で検索してみてください！

ホームページは、geihoku-dojo.jp/

または芸北道場で検索！



芸北道場の公式アカウントを登録してください！

facebook にて情報発信中！



12月運動公園予定

1	土	
2	日	
3	月	休館日
4	火	ピンポンサークル 道場 体カづくり (バドミントン)
5	水	ゲートボールサークル
6	木	道場 ソフトテニス教室
7	金	グラウンド・ゴルフサークル
8	土	第26回 芸北ジュニアローラースキー大会
9	日	スポーツパフォーマンスUP講習会 幼児・小学1～3年・小学4～6年
10	月	休館日
11	火	ピンポンサークル 道場 体カ作り (陸上)
12	水	ゲートボールサークル 道場 バレーボール教室
13	木	道場 ジュニアソフトボール教室
14	金	グラウンド・ゴルフサークル
15	土	文化教室「シルバーアクセサリを作ろう」
16	日	
17	月	休館日
18	火	グラウンド・ゴルフ大会 ピンポン大会
19	水	ゲートボールサークル
20	木	道場 ジュニアソフトボール教室 健康体操教室
21	金	グラウンド・ゴルフサークル
22	土	
23	日	天皇誕生日
24	月	休館日 振替休日
25	火	↑ 年末休館日 ↓
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	



芸北運動公園は、12月25日から
休館となりますのでよろしくお願いします。

