

スポーツで笑顔と元気！健康立市へ挑戦！！

令和 7年10月号

令和7年10月23日発行

班回覧



チャレンジ通信 10月



シニアエクササイズ体験会 in 塚原

10月8日(水)塚原公民館にてシニアエクササイズ体験会を開催。

今年も、由布市健康増進課との共催でシニアエクササイズ体験会を4回実施します。より多くの方に知っていただこうと、今年は塚原地区と湯平地区(10/29予定)でも行うことにしました。忙しい中、参加して下さったみなさん。ありがとうございました。



NPO法人ゆふいんチャレンジクラブ

☎879-5114 湯布院町川北1205 ☎・☎ (0977)-84-2133



チャレンジ通信のカラー版は由布市公式HPから見るができます。トップページの
＜新着情報＞→10月23日発送の配布物等→(下の方にスクロール)チャレンジ通信10月号

ゆっくり筋力トレーニング



シニアエクササイズ体験会 於 塚原公民館



～ストレッチ運動～

柔軟性を高め、関節の可動域が大きくなります。伸ばす筋肉を意識しながら行くと効果的。



～筋力トレーニング～

誰もが知っている懐かしい童謡のゆっくりとしたリズムに合わせて体を動かします。



～ゆっくりステップ運動～

こんなにゆっくりでいいの？というくらいのスローテンポで乗り降り動作を繰り返します。筋力と筋持久力を高めます。

自分ではなかなか運動しないので、こういう機会があればうれしい(参加者の声)



ちぢこまっていた身体が伸びた感じです(参加者の声)



久しぶりに体を動かして気持ちよかったです(参加者の声)



最後はマットの上でリラックス。体をほぐします



キンボール大会 9月26日



13チーム63名がキンボールに挑戦。金曜日のチャレンジエンジョイクラブからも小中学生がチームを作って参加し、第3位の大活躍。なごやかな雰囲気みなさん楽しんでくれました。



◆ボールに慣れるじゃんけんゲーム ◆床に落としちゃダメよ！脚でも頭でもOK!



(掛け声は)
オムニキ〜ン



優勝：大谷ーLPG



準優勝：KATEGWA

PLUS!



第3位：チームフライデー

スポーツで人づくり！健康づくり！！仲間づくり！！

11月 おとな教室 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1 シェイプアップ
2 テニススクール	3 文化の日 バドミントン	4 シニアエクサ ミニバレー	5 健康マー ジャン 卓球	6 生き生き健康 スポンジテニス	7 健康体操 エンジョイクラブ	8
9 テニススクール	10 バドミントン	11 シニアエクサ	12 健康マージャン	13 生き生き健康	14 健康体操 エンジョイクラブ	15
		湯布院町バドミントン大会のため、夜の教室はお休み				
16 テニススクール	17 バドミントン	18 シニアエクサ ミニバレー	19 健康マー ジャン 卓球	20 生き生き健康 スポンジテニス	21 健康体操 エンジョイクラブ	22 シェイプアップ
23 勤労感謝の日 テニススクール	24 振替休日	25 シニアエクサ ミニバレー	26 健康マー ジャン 卓球	27 生き生き健康 スポンジテニス	28 健康体操 エンジョイクラブ	29
30 ペタンク大会						

ペタンク

やって
みませんか？

ペタンク大会

11月30日(日)

B&G体育館

9:30 開会

(9:00 受付)

1チーム3~6名

年齢性別問わずどなた

でも参加できます。

地域・職場・ファミ

リーのみなでチーム

を作って出てみません

か？参加費ひとり300円

です。

11 11 こども教室 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 文化の日 バドミントン	4 えいごで あそび	5 ジュニア体操 ジュニア卓球	6 キッズ スポーツ	7 エンジョイ クラブ	8
9	10 バドミントン	11 えいごで あそび	12 ジュニア体操 ジュニア卓球	13 キッズ スポーツ	14 エンジョイ クラブ	15
16	17 バドミントン	18 えいごで あそび	19 ジュニア体操 ジュニア卓球	20	21 エンジョイ クラブ	22
23 30 勤労感謝の日	24 振替休日	25 えいごで あそび	26 ジュニア体操 ジュニア卓球	27 キッズ スポーツ	28 エンジョイ クラブ	29



ゆふいんチャレンジク
ラブのインスタやっていま
す👉

yufuin_challenge_club
で検索。またはこちらか
ら👉



※スケジュールは現時点での予定です。変更の場合もありますのでご了承ください。