スポーツで笑顔と元気!健康立市へ挑戦!!

班回覧

令和 7年10月号

令和7年10月23日発行



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、参加してくださったみなさん。ありがとうございました。



チャレンジ通信のカラー版は由布市公式HPから見ることができます。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

ゆっくり筋カトレーニング



シニアエクササイズ体験会が塚原公民館



~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 意識しながら行うと効果的。



~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。







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。なごやかな雰囲気で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!

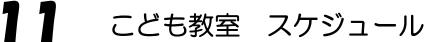


優勝:大谷-LPG PLUS! 第3位:チームフライデー

スポーツで人づくり!健康づくり!!仲間づくり!!!

11日 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			8			
テニススクール	10		12」 ^{健康マージャン} バドミントンフ 牧室はお休み	大会のた	14 健康体操 エンジョイクラブ	15			
16 テニススクール	<u>17</u> 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 30 ペタンク大会	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	<u>27</u> 生き生き健康 スポンジテニス	<u>28</u> 健康体操 エンジョイクラブ	29			



日	月	火	水	木	金	土
						-
2	3 文化の日 バドミントン			6 キッズ スポーツ		8
9	10] バドミントン			13] キッズ スポーツ		15
16	_17_ バドミントン		_19_ ジュニア体操 ジュニア卓球		<u>21</u>] エンジョイ クラブ	22
23 30 勤労感謝の日	24] 振替休日			27] キッズ スポーツ		_29]

※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。



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 リーのみんなでチーム を作って出てみません





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

6 a

