

ココカラは、誰もがスポーツに親しめる地域を目指して、会員みんなで運営するクラブです。

大島総合型地域スポーツクラブ ココロとカラダ健究会 会報

事務局
B&G 体育館内
いくいく
TEL 080-1919-1857
いっぱいココなら
後援
周防大島町教育委員会

ココカラ No.36.

H.19.4.13 発行

<http://www.cocokara-oshima.org>

(回覧)

ココカラ トレーニングジム

☆ 新メニュー... ゆる体操

☆ 乗馬マシンにステッパーも設置

☆ お得な回数券もできました。



詳しくは、
ココカラ事務局に
お尋ね下さい。

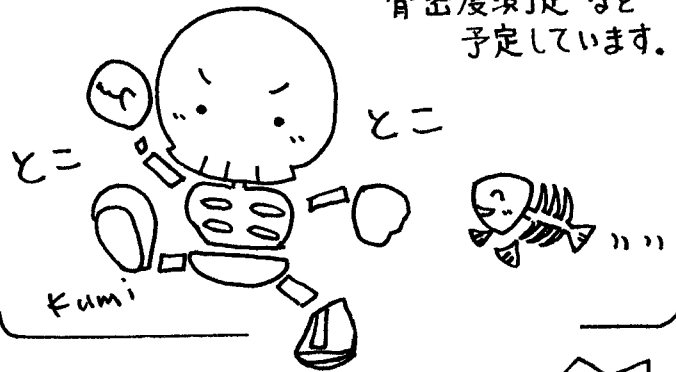
※ 中学生以下は入室できません。

ココカラも
出店

ココカラ企画・イベント情報

4/29. お大師堂めぐり
歩け歩け大会

骨密度測定 など
予定しています。



キッズピクニック

子ども達の エアロビクス

活動日 土曜(月3回) 10:00 ~ 11:00

明新小学校 講堂にて。

☆ 指導の先生は、大人のサークルフィットネスA・Bの
指導もされている 藤井文子先生

うちの子は、一度体験しただけで
エアロビにはまってしまいました！
お母さん。

団員
募集中
男の子も
OK!

3/31. 周防大島キッズピクニック卒団記念発表会に
明新小学校講堂を訪問。

最初の演目は、イベントで大好評だった アラビア風の
ダンス。お母さん達手作りの衣裳もステキです。
続いて低学年は、ボンボンでかわいく、元気よく...と

この日は、14演目を熱演。

低学年のうち、振りを覚えるだけで精一杯の
子ども達も、学年が上がるにつれ、リズムへの乗り
も良くなり、ダンスもカッコよくなっていきます。

いつもの練習では大人も一緒にできるので、
お母さん達にも いい運動になっているのだとか...

うれしかったのは、
おもしろいダンスに
チャレンジできたこと
おどけるようになってきたこと
ほめられたこと。

部活との両立はたいへんだけど
エアロビが、好きなので
続けます。

中学生

イベントに出たのも
楽しかったよ♡

小学生



サークル訪問(お問い合せは、ココカラ事務局に)