

ココカラは、誰もが身近に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。

大圏総合型地域スポーツクラブ ココロとカラダ健研究会 会報

# ココカラ

No.38.

H.19.6.15 発行

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

事務局

B&G 体育館内

TEL 080-1919-1857  
いくいく  
いっぱいココカラ

後援

周防大島町教育委員会

(回覧)

ココカラ企画・イベント情報

## アクアピクス教室

5/26 ~ 9/8

周防大島町B&G 海洋センタープールにて...

参加者  
募集中

- アクアピクス(水中のエアロピクス)の特徴
- 水の浮力 → 関節等にかかる負担(減)
- 水の抵抗 → 負荷(大)
- 水に体の熱を奪われる → 代謝の活性化

とんだりはねたりも楽!

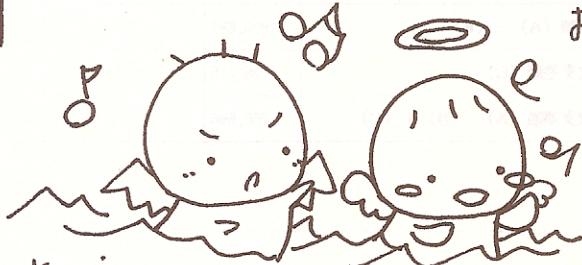
汗でべっつくこともなく、  
運動効果も(大)♡

お申し込み、

お問い合わせは、

ココカラ事務局に...

080-1919-1857.



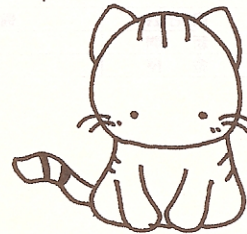
kumi

## ココカラ総会 報告

5月29日、文化センターにて、

正会員により、昨年度事業報告・決算報告、今年度事業計画案・予算案が審議され、役員の選任が行われました。

詳しくは、裏面をご覧ください。



き



## 基礎

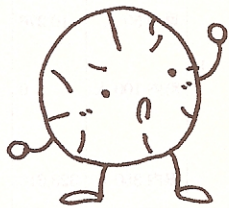
から教えます!

気力・体力も充実..

メンバー募集中

男の子も大歓迎♡

がんばるぞっ  
おーっ



## 大島ミニバスケットボール スポーツ少年団

活動日 18:30 ~ 20:00

B&G 体育館・三瀬小体育館にて..

5/23、B&G 体育館に「スポ少ミニバスケット」を訪問。

10人(男子2人・女子8人)の小学生が、準備体操・ストレッチ・フットワーク・そして、ドリブルシュート...と基本的な練習に真面目に取り組んでいました。

5月のこの時期は、試合形式よりも、個人技の指導重視、ということで、1対1や2対1の攻防練習をみっちり...。懸命に攻めたり守ったりすることで、子ども達は、体のさばきが器用になっているようです。子ども達の流す汗がすがすがしく、印象的でした。

(サークル訪問)

※興味のある方は、事務局にお問い合わせを...

ミニバスに入って、  
持久走が楽になったよ。

試合の日、  
フリースロー大会で  
1位になったのが  
うれしかった。

お父さんと  
一緒にできるのも  
いいよ

橘地区から  
お父さんと  
親子参加の子

子ども達..

