

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。

大島総合型地域スポーツクラブ ココロとカラダ健康会 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
<http://www.cocokara-oshima.org>

(回覧)

ココカラ

No.39.

H.19. 7.13 発行

ココカラ企画・イベント情報

アクアビクス教室 好評開催中!

6/26~9/8 毎週 火曜 11:00~12:00
土曜 17:30~18:30
周防大島町 B&G 海洋センタープールにて...

1回だけでも参加OK!
まずは体験してみよう♡

詳しくは、事務局にお問い合わせを
080-1919-1857



ラジオ DE 健康 お久しぶりね 体操大会~!

- 7/2 (日) 安下庄小学校グラウンド
- 8/3 (月) 大島グラウンド
- 8/4 (火) 蒲野中学校グラウンド
- 8/15 (水) 沖浦中学校グラウンド
- 9/2 (日) 大島文化センター前

6:15~7:00
(雨天... 体育館)



フラダンス効果? 心

腰を揺らしながらの左右への横移動
予想以上の運動量でスリム効果あり?

手の動きひとつひとつには意味があり、まるで手話のよう...
考えながら踊ると、脳の活性化にも...

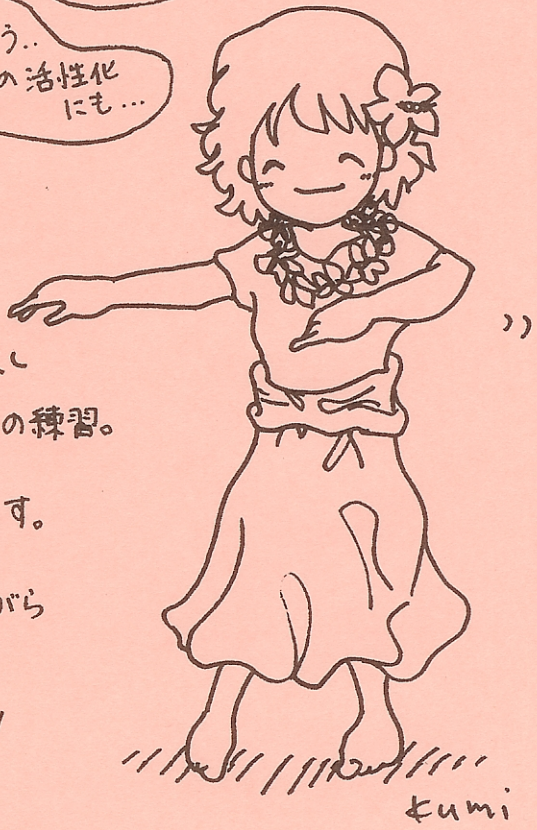
華やかな衣装にレイや髪飾り...
皆さん表情が明るくなっています。

ハワイの音楽は癒し系。

プルメリア大島
活動日 オ2・4月曜
13:30~15:00
B&G 体育館にて...

7/25に訪問。この日は、20名のメンバーを、広島と周南から来られた2人の先生が指導。

まずは、基本『カホロ(横移動)とカオ(横揺れ)の足腰の動きの練習。
次に、既習曲「涙そうそう」。優雅な手の動きに魅せられます。
そして、新曲のレッスン。細かな表現まで丁寧に教わりながら繰り返し練習。筆者も体験。繰り返す毎に強まる心地よさ...。そして、予想以上に汗が出ることにビックリ!
ゆっくりした動きには、太極拳のような運動量があるのですね。



kumi

(サークル訪問... お問い合わせはココカラ事務局に)