

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 ココロとカラダ健栄会 会報

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

# ココカラ

No. 44.

H. 19. 12. 14 発行

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

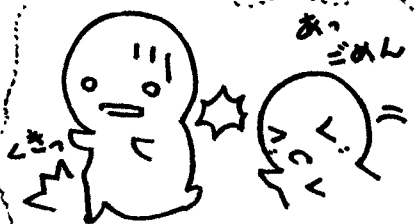
(回覧)

## ココカラへの新規加入 サークル募集!

文化系もOK

ココカラ入会金には、保険料も含まれ、  
保険手続きは、事務局が行っています。

ココカラの保険では...



通院 1日目から 1500円/日 支給  
入院・死亡・後遺障害保障あり



賠償責任保障あり

やっぱり保険は、必要にやぶ。

加入申し込み・お問い合わせは、  
080-1919-1857

## 健康ウォーキング

文珠山⇔嘉納山縦走

58名ものご参加 ありがとうございます。

みんなで登った達成感!

参加者

センター帰着後のせんざいのお接待がおもしろかった〜♡

文珠堂で宝探し。番号札を持って下山したら、賞品が待っていた♡



マニール・スミスさん  
芝生化講演会より...

聴講者

映像が物語る

# 芝生? に ビックリ!

「芝生だと、転んでも痛くないから思いっきり動ける♪」

転んだ時の気持ち良さを体験したら、その後すぐに自転車に乗れるようになった男の子。芝生で、思いっきり体を動かすフォームに変わり、50m走の

タイムが良くなった子ども達...

芝生だから短時間でも運動が好きになり、運動技能が伸びる。

短時間で伸びるから、単一種目だけでなく、他のいろ

いろなことも楽しめる! 事実が物語る芝生の効果に、聴講者達は、

ビックリ

Q 芝生の間の雑草を抜くのが大変でしょうか?

A 除草剤も使わないし、除草もしません。

こまめに刈っていると、上に伸びていくタイプの草は淘汰され、横に広がっていく草ばかりになってきます。だから除草の必要がなくなるのです。



kumi

