

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 ココロとカラダ健研究会 会報

事務局

B&G 体育館内

TEL.080-1919-1857
いっばいココなら

後援

周防大島町教育委員会

(回覧)

ココカラ

No. 45

H. 20. 1. 17 発行

http://www.cocokara-oshima.org

ココカラ企画・イベント情報

新春「いのちの落語」

『笑い最高の
抗がん剤』

・平成20年2月23日(土)
15:00~16:00

・蒲野農村
環境改善センター

チケットは、事務局に
お電話頂ければ
お求めになります。
(080-1919-1857)



岩政大樹 リーガ 大島サッカー スポーツ少年団 来訪!

大島サッカースポ少出身の岩政選手が、1月4日大島グラウンドを訪れ、

団員達や保護者達と親睦試合。子ども達の質問にも答えていました。



どんな練習をすれば
うまくなりますか?



プロになり、プロとして
やっていく時に
大切なものは?

どんな練習..というよりも、

大切なのは、練習に取り組む姿勢。

たとえ、その練習の意味が分からない時でも、

気分が乗らない時でも、常に自分の100%を出して

練習すること。そして、それを習慣づけること..。

岩政
選手

うまいだけでは不十分。
自分のチームが勝つ
ために、自分に何が
できるかを、常に考える
頭とハート。

フィットネスで 身につく 運動習慣

いつのまにか

運動習慣

大島フィットネスクラブA

毎週 月曜 20:00~21:00

田布施農高大島分校
体育館。

中学生から60代、男性も参加... と 誰もが参加
しやすく、幅広いメンバーが集まっているのがこのサークル。

プロの指導者のもと、

ウォーミングアップから
エアロビクスダンス。

メンバー募集中
見学者
大歓迎

ストレッチや軽い筋カトレニング、クールダウン..と、
きちんと考えられたメニューなので、運動量の割に
疲れが後に残りません。

「やめると運動不足になりそうなのでやめられない
のよね..。」というメンバーが多いのは、いつのまにか
運動習慣が身についているからなのでしょうね。



kumi

大島フィットネスクラブBでは、
ほぼ同じ内容を、水曜10:00~11:00に
B&G体育館で行っています。

(サークル訪問)

※興味のある方は、事務局にお問い合わせを