

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  
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

(回覧)

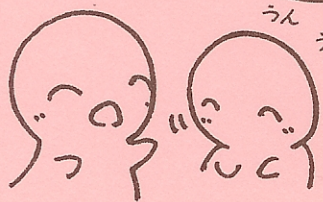
# ココ カラ

No.46

H.20. 2.15 発行

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

何か運動をした方が  
いいのよねえ...



と感じているあなた。

お電話下さい。

(080-1919-1857)

スタッフが、あなたのライフスタイルに合った  
運動サークルを紹介します。

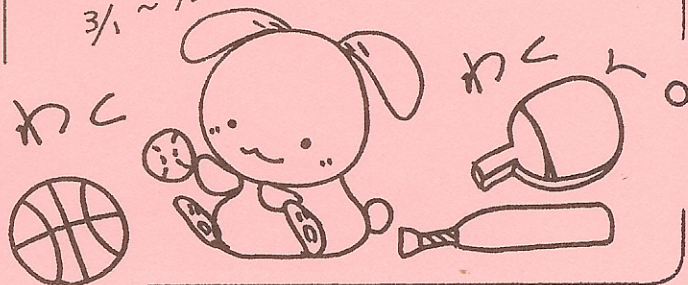
(ココカラ新規会員募集中!)

## ココカラ企画・イベント情報

○ 2/23 (土) 15:00 ~ 16:00  
新春「いのちの落語」  
蒲野農村環境改善センター

○ スポーツ少年団体験キャンペーン2008

3/1 ~ 3/21 に あるんだ!



# 心も体もほぐして リフレッシュ!

大島フィットネスクラブC

活動日 金曜 10:00~11:00  
B & G 体育館

1月25日、B&G体育館のドアを開けると...

「みなさん、始めますよ!」とハツラツとした声をかけている  
指導者は、夏のラジオ体操大会の指導でおなじみの、  
舛本しのぶさん。

ウォーミングアップ、エアロビクスダンス...とリズムに合わせて動くと、  
体も気持ちよく暖まってきます。シブシブな動きのくり返しが多いダンス  
なので、一日体験の筆者でも、すぐに覚えられました。

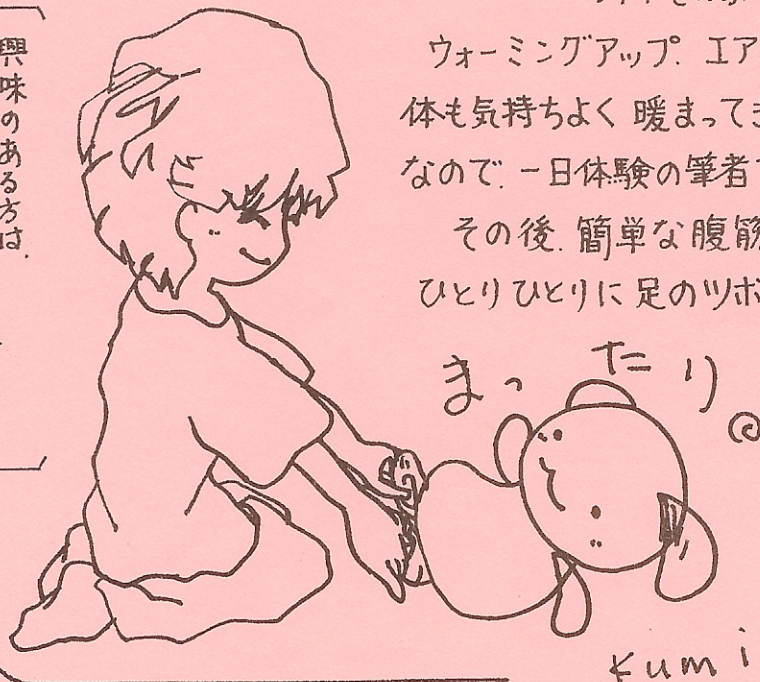
その後、簡単な腹筋運動等をしてストレッチ。その時、指導者は、  
ひとりひとりに足のツボのマッサージをしながら声をかけています。

参加者の声を拾うと...

マッサージは とても  
気持ちいいし、ひとりひとりの  
体調に合わせて声をかけて下さる  
のが、何より嬉しくて、  
やめられなくなっています!

(サークル訪問)

※  
興味のある方は、  
事務局にお問い合わせを



kumi