

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. 47.

H. 20. 3. 14 発行

子どもの成長を願う時、

スポーツ少年団があります。

地域の中に居場所ができる

ルールを守る心が育つ

スポーツを生活の中で楽しむ習慣ができる

3/1 ~ 3/21
スポ少体験キャンペーン2008実施中。



ココカラ企画イベント情報

2/23 いのちの落語

237名のご参加ありがとうございました

自らのガキ体験も
明るい笑いに
通口さんの落語を拝聴し、
心に栄養を頂きました。



エアロピクス

「大島フィットネスクラブB」

毎週 水曜 10:00~11:00
B & G 体育館

B & G 体育館
ができた時から
27.8年続いているサークルです。

期待できる 効果は?

肥満予防

脳トレ効果

腰痛肩こり緩和

ストレス解消

「エアロピクスダンス」

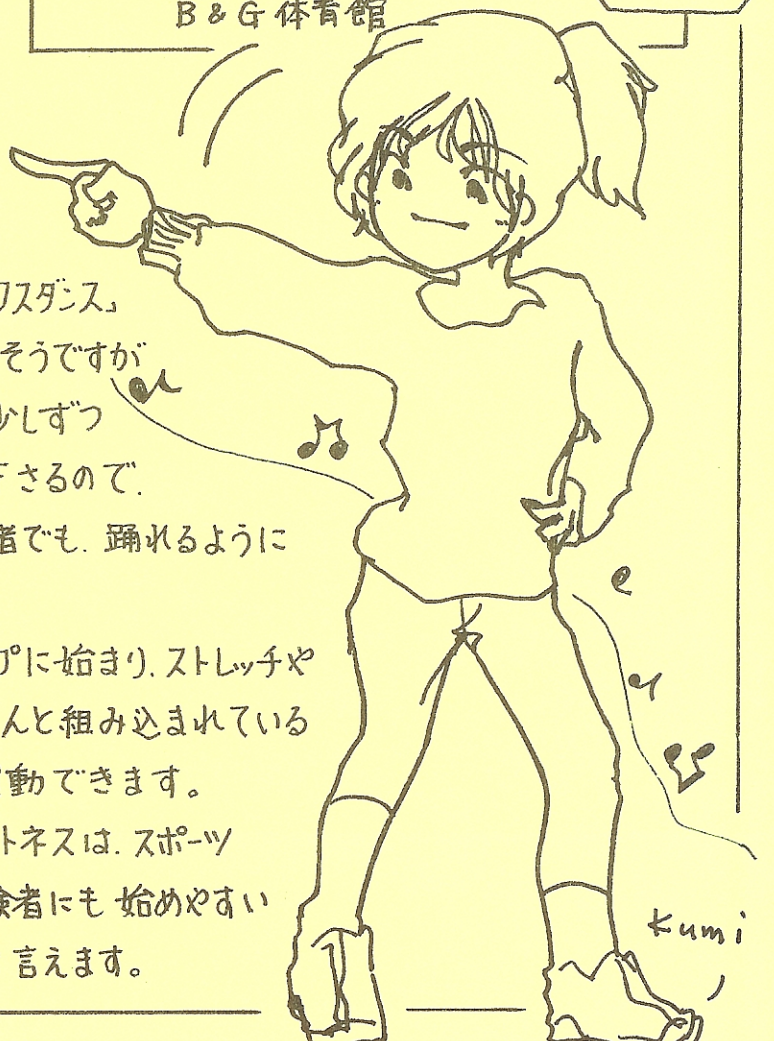
という難しいですが

プロの指導者が少しずつ
くり返し教えて下さるので、

初心者でも年配者でも、踊れるようになってきます。

ウォーミングアップに始まり、ストレッチやクールダウンもきちんと組み込まれているので、無理なく運動できます。

フィットネスは、スポーツ未経験者にも始めやすい運動と言えます。



kumi

サークル訪問 ※興味のある方は事務局にお問い合わせを

メンバー募集中
見学者大歓迎

お気軽にどうぞ♡