

クラブ紹介

ヨガ&ストレッチ教室

当教室は、毎月第二と第四水曜日の午後七時半より九時まで総合センター多目的室で行っています。

毎回、最初にストレッチをして、身体を慣らしてからヨガのポーズに挑戦して行きます。とは言え、年々老化していく身体なので無理せずに自分に合った動かし方で、おしゃべりをしながら、のんびりした雰囲気です。楽しんでいきます。月に二度しかできないのが寂しいですが、教室で身体を動かしてくると、スッキリします。若干、翌々日に筋肉痛が襲ってくることもありま

すが。
指導してくださる先生は長崎典子先生で、武石地域でこの教室を始めたときから、月に二度、欠かさず通って指導していただいでい



ます。アクティブで素敵な先生です。

ヨガは深い呼吸と全身を使ってポーズをとる身体技法だそうです。身体の奥のインナーマッスを鍛えるので身体の歪みを改善し姿勢を正す効果が期待できるそうです。お試して参加できますので、ぜひ一度お越しください。

ヨガ&ストレッチ教室

金子 るり子

武石スポーツ協会では令和四年度会員（新規・継続）の募集を、令和四年三月より行います。三月に会員募集のチラシを配布しますので内容をご確認の上、希望の団体にご入会ください。

武石スポーツ協会では、今年度も4回のウォーキング事業を実施しました。

「広報うえだ」で参加者募集をしますが、毎回、申込み受付一日目で定員になる人気で、参加された皆さんからも嬉しい感想を頂いています。令和4年度も4回のウォーキングを計画しています。ご参加ください。



第26回

ともしびの里 ソフトバレーフェスティバル開催

令和3年11月28日（日）武石体育館で「第26回ともしびの里ソフトバレーフェスティバルinたけし」が開催されました。

春に開催を予定されていた大会ですが、コロナ感染拡大のため延期、延期を繰り返し、感染レベルが下がったことで、ようやく開催となりました。

練習不足等の理由で、参加チームは10チームと少なく、フリーの部、T200の部に別れ総当たりで試合が行われました。選手の皆さんも久しぶりの大会に和気あいあいと笑顔の試合でした。試合結果は「武石スポーツ協会」のホームページをご覧ください。



【編集後記】今年も新型コロナウイルスの影響でスポーツイベントが次々と中止になる中、「あしたの天気になーれ」が二年ぶりに開催されました。久しぶりに大勢の参加者の皆さんの笑顔と歓声があふれたひとときになりました。来年はたくさんの方のスポーツイベントが開催されることを願います。 広報部 清住洋子 中村雅美