

ゴールデンウィークだよ!! 無料開放!

5月5日(水)はこどもの日

塩釜ガス体育館では、競技場やトレーニング室を開放。トランポリン・バドミントン・卓球
ニュースポーツ etc を準備。みんな良い汗を流し楽しんでいました。

また開放の合間にアクターズインターナショナル仙台による
ダンスパフォーマンスを公開。

来場者数は650名(延べ人数)にぎやかな無料開放
となったこどもの日でした。

今年もみごとなダンスを披露!
その後のレッスンでダンスの
楽しさを教えてくれました。



※ユープルでは毎月1回無料開放を行っております。
詳しくはユープルまでお問い合わせ下さい。

「ユープル(塩竈市温水プール)からのお知らせ」

Q,教室に参加するには?

A,受付にて教室参加登録をします。

Q,登録に必要な物は?

A,印鑑と登録料 1,000 円が必要です。
(平成 23 年 3 月末まで有効)

Q,受講料は?

A,現金 1 回 600 円
教室受講回数券 6 枚綴り 3,000 円

Q,体験参加とは? **【NEW】**

A,各教室 1 回限り 600 円で体験出来ます。

※詳しくはユープルまでお尋ね下さい。

TEL022-363-4501 IPTel050-3387-3552

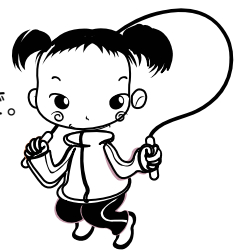


「スポーツをもっと身近に」

塩釜市体育協会では・・・

塩釜ガス体育館・塩竈市温水プール
(ユープル)ともに毎月の行事予定表を
発行し、利用状況や各種教室のご案内を
しております。あわせて体協

ホームページでも
ご覧いただけます。
表右上のアドレスまで。



Point

疲れのない程度に毎日続けて、
足裏の状態を正常に近づけよう

足裏を動かすことで血液の循環も良くなり体がぽかぽかしてきますよ。冷え対策やちよこっと運動にぜひ。

- ① 鉛筆とタオルを足の指で拾う
- ② 床にタオルを広げ足の指を使ってたぐり寄せる
- ③ ①②の運動が楽になったらタオルの端に重りをのせる(負荷を掛ける)
- ④ 足を揃えつま先、踵の上げ下ろしを繰り返す

簡単
効果的!!!

【足裏健康ストレッチ】

編集後記

奥州一ノ宮でありながら「しおがまま」との呼び名で親しまれ市内外から多くの参拝者をお迎えしているこの神社。
春は桜、夏は新緑、秋は紅葉、冬は雪景色と四季を通して私たちが楽しませてくれます。
取り分け春の梅や桜の咲く季節には、神社が薄紅色に染まりそれはそれはなんとも見え美しく、特に国指定・天然記念物となつている「鹽竈桜」は幾重にも重ねた花弁によりまるでほんほりのように咲く様子は、圧巻です。例年5月上旬に満開となりますが、この桜、一時期高齢木で枯死したものを苗木の育成に努め境内に植栽されたそうです。数多くの桜はあれど、一度は自身の目で鑑賞するに値する桜であると思えますよ。