曲スポ短信 30年 3月

～1年間の総括月　ケガに気を付けて活動しましょう～

2/11　大曲スキーフェスティバル　無事開催出来ました

少々小雨が降りしきる中始まり、最後は大荒れのもと、今年も無事に開催する事が出来ました。当日申込では、年長さんから多数参加頂き、大いに大会を盛り上げてもらいました。
中には、上位入賞を果たした年長さんもいましたよ。ピョンチャン五輪には及びませんでしたが、熱い戦いが　ここ大曲でも繰り広げられました。
大曲スキー連盟、スポーツ推進委員、スキー場スタッフの皆様、たくさんのご協力ありがとうございました。
この場をお借りしてお礼申し上げます。

花粉症でお困りの方へ

平成30年度会員募集スタート

今年もこの時期がやって参りました！
皆様のご入会お待ちしております。

フリー会員	5,000円
ファミリー会員	8,000円
単発会員	1回/300円

※大曲武道館解体工事に伴い、駐車場がご利用いただけない期間がございます。
ご不便をお掛けいたしますが、皆様のご理解ご協力のほど、よろしくお願い致します。

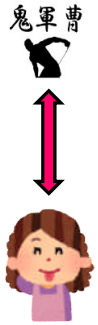
神経が若返る8の習慣パート8

●夜は「3つの山」で眠る

質のよい睡眠をとるために意識してほしいのが、首、腰、膝に山を作って寝ることです。首の山は、低めの枕を使って首がまっすぐに伸びた状態になるように。すると神経も痛まず睡眠も深くなります。高い枕はNGです！膝の下に座布団を畳んだもの、腰の下にはバスタオルを丸めたものを入れて、山をつくりましょう。無理な姿勢で寝る事なく、神経の流れもよくなります。朝昼晩、絶えず神経を刺激して、しっかりと認知症を予防しよう。

みきこのひとりごと

早いもので三月ですね。皆さんにとってどんな一年となりましたか？私は、なんだかバタバタ騒がしい毎日を送ってしまったなぁ～と、つくづく実感しています。新年度は、「余裕を持って生活を！」と、思っているとこです。（あくまでも目標（笑））
ちょっと、我が家の「箱入り息子」の話をしますね。春から上が二年生、下が年少となります。長男には、かけ算始まるよ～と気合をかけ、次男にはトイレに行こうよぉ～と声をかけ・・・マイペースな息子たちに鬼軍曹と呼ばれ（トホホ）豆まきで鬼を追っ払ったはずなのに（泣）でもでも、そんなの関係ねぇ～！



鬼軍曹、いや、お母さん　は頑張るんだもん。

大曲スポーツクラブ
大仙市大曲花園町1番1号【大曲体育館】
TEL／FAX　63－1122
E-mail:oomagari-sc@ia6.itakeeper.ne.jp

facebook
随時更新中！
「大曲スポーツクラブ」で検索を！！