



# ふあみすぽ

No.34

2012 JAN



はなわふれあい  
スポーツクラブ

お問合せは 埴町大字埴字桜木80 (埴町公民館内)

tel 0247-43-2644 fax 43-1883



はなわふれあいスポーツクラブでは、埴町における青少年の健全育成と地域住民の生涯スポーツの推進を図るとともに、元気で健康な連帯感あふれる町づくりを目指します。

## 謹賀新年

皆様、新しい年をどのように迎えられたでしょうか。

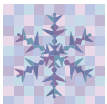
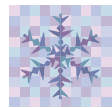
昨年は、未曾有の大震災により様々なご心労・ご苦勞を強いられた事と思います。

はなわふれあいスポーツクラブでも、『がんばろう!はなスポ!!』をモットーに、いろいろ悩みながら活動を展開してまいりましたが、皆様の励ましや協力をえて、2011年の事業が終了しました。新年になりまして残りの事業、そして来年度に向けての準備などを進めていきたいと思ひます。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

男前講座の第3回講座が12月17日(土)午後1時30分から開催された。今回は白坂理興さんを講師に門松作りを行い、竹・わら・松葉・南天・などを用いてかたち良く完成させた。

最初は四苦八苦していた参加者も白坂さんの手ほどきを受けながらようやく完成し、出来上がった門松をそれぞれ見せ合い、改めて難しさ・大変さを実感していた。



からだのためになる講習会が12月14日(水)午後7時から、埴中学校体育館にて会員・非会員約50名が参加して開催された。



【男前講座】  
門松作り

からだの  
ためになる  
講習会

【きれい  
スタジオ】  
ウィンナー  
作り

『骨盤とスポーツ選手』をテーマにアスレチックトレーナーの二瓶敦志先生の指導の下、骨盤のゆがみをチェックし、骨盤体操・ストレッチやスタビライゼーショントレーニングを体育館フロアにて普段の練習とは違ったトレーニングを行った。



きれいスタジオの第3回講座が12月18日(日)に開催された。今回は佐藤光一さんを講師に市販のものとひと味違うウィンナー作りの過程を学び、自分のオリジナルのウィンナーを家族に食べさせたいと真剣に取り組んでいました。