

# ふあみすぽ



はなわふれあいスポーツクラブ

<http://hanawa-fsc.jp>  
福島県塙町塙桜木町80(塙町公民館内)  
tel 0247-43-2644 fax 43-1883  
mail hanawa.fsc@gmail.com



私たちは toto 助成を  
受けています。

No42 発行日 2013.10.22

はなわふれあいスポーツクラブでは、塙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。

## 第20回カローリングカップ記念大会

in名古屋

はなわふれあいBチーム渋谷文雄さん、白石真嗣さん、横田愛子さんがカローリングの全国大会でもある第20回カローリングカップ記念大会(9月22日)に出場しました。

会場は名古屋市にある日本ガイシホール。全国から180チーム540名が参加して競技が行われました。全国のハイレベルなチームと戦い、選手達にとって良い経験になりました。



## 体験簡単ピラティス教室

~自然豊かな環境で身も心もきれいに~

9月15日(日)湯遊ランド前古民家で体験簡単ピラティス教室を行いました。当日は台風の影響もあり、雨が激しく降る中ではありましたが、13名の方が参加しました。

ほとんどの方がピラティス初体験という事もあり、AFAA認定インストラクターの河治郁子先生が丁寧に説明しながら教えて頂きました。

ピラティスボールを使い腹筋や太ももの筋肉を動かしました。ピラティスを知る良いきっかけになったと思います。後半のピラティス教室につなげていきたいと思います。



## 癒しの時間

9月24日(火) アロマヒーリングを行った後、ハーブで調味料作りを行いました。

ハーブソルトとハーブビネガーを作りました。ハーブソルトの作り方は塩とハーブの割合を1:1にして混ぜ合わせます。ハーブ\*乾燥したもの(バジル・オレガノ・タイム・ローズマリー・セージ)を今回は混ぜました。お肉料理や白身魚に加えると美味しいです!

ハーブビネガーの作り方はりんご酢 300cc にニンニク 1 かけら、唐辛子 1 本、しそ 4 枚を入れて漬け込みます。料理に加えたり、ドレッシングとしたり、用途はさまざまに楽しめます。



## ハルティックウォーキング

9月28日(土) 道の駅はなわ〜ふれあいの森(台宿)までの約7kmコースで行いました。スポーツクラブ理事が指導を行い、参加者13名。秋晴れに恵まれた為、とても気持ちの良いウォーキングとなりました。参加者は楽しく会話をしながら朗らかにウォーキングをしていました。



## カローリングカッパ出場記念

### 第2回埴町長杯カローリング大会

### 兼第4回B&C埴海洋クラブカローリング大会

9月29日(日) 全13チームで行いました。

須賀川市、平田村、古殿町などからも参加チームがあり、真剣かつ楽しくプレーしていました。優勝・準優勝・第3位を埴町チームが独占しました。

優勝	楽天	スコア	72
準優勝	ユウユウ	スコア	40
第3位	スマイル	スコア	37



### ・陸上教室

11月22日(FRI)

13時45分~15時45分

笹原小学校校庭

### ・産業祭

(アスリートによるパフォーマンス)

11月23日(SAT)

産業祭会場

### ・癒しの時間

11月26日(TUE) 夜7時~9時

埴町公民館 入浴剤・お掃除グッズ作り



11月予定ぴゅんぷん