

# はなみすぽ

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



No.45 発行日 2014.2.18

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。

## はなスポ杯第13回カローリング大会

12月15日(日) 町営体育館

当日は、12チームが参加。須賀川市と古殿町からも参加チームがありました。小学生からシニアまで幅広い世代が交流できた、楽しい大会となりました。カローリング大会は、スポーツ振興くじ助成金を活用して実施しています。

- 優勝 マウス1 (塙町)
- 準優勝 スマイル (塙町)
- 第3位 楽天 (塙町)



## 新春 バドミントン大会

1月23日(木) 町営体育館

14名が参加。19時~20時までウォーミングを行い、20時に抽選でダブルスのペアを決めて試合スタート。真剣な中にも和やかさを感じる大会になりました。

優勝 佐藤悠太・高坂美佐江ペア



## 癒しの時間

12月17日(火) 塙町公民館

今回はグラスに入れたアロマキャンドルと、ミニリースを作りました。シナモンやラベンダーなどのドライハーブやリボンをリースに飾り、自分好みのリースに仕上げていました。



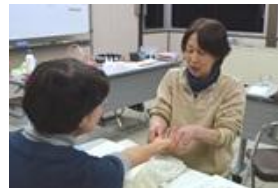
作業に没頭中!



1月28日(火) 塙町公民館

魔法のクリーム(全身用クリーム)作りとハンドマッサージの実習でした。

ハンドマッサージは先生の実演に引き続き、参加者同士ペアになってマッサージをしました。参加者さんは会話しながら、にこやかにハンドマッサージをしていました。



# 普通救命講習会

2月8日(土) 埴町公民館

棚倉消防署埴分署職員の石井さん、永野さんに講師をしていただきました。参加者16名。

はじめに教科書に沿って救急時の現状を解説していただき、その後、心肺蘇生法とAEDの操作法を訓練用人形(大人型)を使って実習しました。また今回は、小児・乳幼児用の人形も用いて心肺蘇生法の説明もして下さいました。



## <冬のウォーキング寒さ対策>

・ポイント1：小物類で露出を減らす

帽子、手袋、ネックウォーマー、耳あてを使い、肌を露出しないようにします。

・ポイント2：上着は風を通さないものを  
スポーツ用のダウンジャケットは軽くて風を通さなのでお勧めです。

・ポイント3：温かい飲み物を飲む  
温かい飲み物を少し飲み、身体を温めてからウォーキングを始めます。ウォーキング中も、冷たい飲み物は極力飲まないようにして下さい。

・ポイント4：アップを念入りに行う  
身体をほぐしながら身体を温めます。いきなり動くと怪我につながります。

・ポイント5：寒くて仕方ない時は軽く走る  
ガタガタ震えるくらい寒い時は、歩く速度よりも少し速いスローランニングで体を温めます。体が温まったらペースダウンしてウォーキングに移行します。ただし、普段ランニングをしない方は、無理をしないようにご注意ください。

# ノルディックウォーキング

1月26日(日) 道の駅はなわ出発

今回は道の駅はなわ→南原ニュータウン→天領大橋→桜木町→道の駅はなわのコースで5.5km歩きました。天候には恵まれ快晴でしたが、時おり冷たい風が吹く中、参加者さんは一生懸命歩いていました。楽しい雰囲気です歩くことができました。

ノルディックウォーキング教室は、スポーツ振興くじ助成金を活用して実施しています。



## ③月予定ぴっく・あっぴ

癒しの時間

3月18日(TUE) 夜7時~9時

埴町公民館第1和室 ポプリ作り

今年度最後の癒しの時間です。

是非参加して下さい。

癒しの時間4月から変わります!

平成26年度、癒しの時間

が変わります。4月・6月・8月

10月・12月・2月の全6回。

曜日は第3水曜日になります。

宜しく願います。



信じよう。スポーツの力を。



FOR ALL SPORTS OF JAPAN

toto や BIG の収益は、日本のあらゆるスポーツに役立てられています。

はなわふれあいスポーツクラブは平成25年度スポーツ振興くじ助成金を活用して、さまざまな活動をしています。