

腹式と胸式呼吸で静かなエクササイズ KSCスポーツ吹矢教室

腹式・胸式呼吸でコンディション良好！さらに血液循環が良くなり内臓を活性化！さらにさらに腸を刺激し働きを活発に！楽しみながらココロもカラダも若返ります！



期 間：H22年11月10日～H23年1月26日
毎週水曜日 計10回コース
時 間：10時～12時
定 員：20名前後
参加費：会員2,000円 / 一般2,500円
別途筒代(最低500円)が必要となります。
詳細は事務局までお問合せ下さい。
申込み：～11月6日(土)までに高松緑地体育館内
窓口または電話でお申込み。
問合せ：高松緑地体育館内
NPO法人かしまスポーツクラブ
(TEL 82-9042)までお問合せ下さい。

エリアサービス紹介 フットサル

フットサルエリアは、毎週木曜日10時～12時で活動しています。フットサルのベテランから、初めてボールに触れる初心者の方や女性軍団などさまざまな運動大好き人間が週一回コートの中で楽しく汗を流しています。過去には市内フットサル大会レディース部門で優勝経験も有ります。是非みなさん体育館へ来てフットサルを楽しんでみて下さい。「楽しい」が私達のモットーです。



かしまスポーツカレッジ 受講生募集

市民ひとり1スポーツを目指した生涯スポーツの推進にあたって、豊かな指導技術と運営能力を持つコーディネーターを養成するための専門講座を開設し、鹿嶋市認定スポーツコーディネーターを養成する講座です。



日 程：H22年12月8日からH23年2月26日
9時～12時(土)/18:30時～20時(水)
指定する水・土曜日 計8日
場 所：鹿嶋市まちづくり市民センター
および カシマスポーツセンター
対 象：市内在住在勤者30人程度(先着)
参加費：3,000円(資料代・教材費等含む)
内 容：スポーツ活動に関する講義及び実技
申込み：H22年11月30日(火)までに参加料を添えて高松緑地体育館内
NPO法人かしまスポーツクラブ
(TEL 82-9042)にお申し込みください。
問合せ：鹿嶋市市民協働部生涯学習課
スポーツ推進室TEL 82-2911 内線298-299

11月限定

プール遊泳時間変更のお知らせ

試験的に営業時間の変更を行なうので是非この機会にご利用下さい。



- ◆通常営業時間◆
10時～20時(遊泳時間は19時45分まで)
- ◆11月営業時間◆
10時～21時(遊泳時間は20時45分まで)

て～ら祭に出店します!

11月7日に行なわれるて～ら祭に、かしまスポーツクラブもお好み焼き販売で参加します！
プールの看板娘佐々木と、料理人浜田が美味しいアツアツのお好み焼きを作ります。是非足を運んでみてください！



11月から第4期スタート!

プールの教室

水曜日：アクアエアロ教室
11時10分～12時
木曜日：成人水泳教室
11時～12時
金曜日：シェイプアップアクア教室
10時～11時



詳しくは温水プールまでお問合せ下さい。
TEL 0299-85-1158

冬のイベント情報!

★たかつえスキー&ボードツアー★

来年H23年2月に福島県のたかつえスキー場へ、スキー・ボードツアーを企画しています。日程はH23年2月19日～20日で開催予定です!



★KSCボウリング交流大会★

H23年2月頃に鹿島ボウルにてボウリング交流大会を予定しております。



上記についての詳細は1月発行予定の1,2月号に掲載致しますので、そちらをご覧ください。

■会員数 2010/10/21現在

会員種別	男	女	計
大人	219名	297名	516名
子ども	169名	213名	382名
シニア	233名	253名	486名
計	621名	763名	1,384名

編集後記

11月に入り今年も残すところあと2ヶ月。これから年末に向けて、楽しいイベントが沢山入っています。恒例のクリスマス会も楽しみの一つですネ。年越しに向けて、体調管理をしっかりしましょう(M)

鹿嶋まつり

10月16日17日と、鹿嶋まつりのスポーツチャレンジコーナーに参加してきました。2日間で1300人を越える方々に、様々なスポーツをチャレンジして頂きました。

また一丸天舞が日頃の練習の成果をダンスフェスタで披露してきました。



KSCよさこいチーム 一丸天舞スケジュール

- ◇11月7日 鹿嶋タウンDay
場所：カシマサッカースタジアム
- ◇11月14日 小見川よさこい
場所：小見川市役所前
- ◇12月19日 KSCクリスマスパーティ

貴方の携帯に届きます

KSCメルマガ配信中!!

KSCの情報やイベント案内、お知らせ等を、メールでお知らせ致します!

■KSCメルマガ登録方法(携帯)
a7000090980@mobile.mag2.comに空メール、または右のQRコードを読み取って空メールを送信して下さい。
※ドメイン指定受信を設定している方は「mag2.com」をドメイン指定受信に登録する必要があります。



■KSCメルマガ登録方法(パソコン)
http://www.mag2.com/m/M0090980.htmlにアクセス後、ご自分のメールアドレスを入力して登録ボタンを押してください。その後、登録認証メールが届くので記載されている認証アドレスをクリックして、登録完了して下さい。

その他詳しい説明はこちらをご覧ください。
http://www.ksc.join-us.jp/merumaga/01.html (PC用)
http://www.ksc.join-us.jp/merumaga/02.html (携帯用)