

※スケジュールは、事情により変更になることがあります。ご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
暑中お見舞い 申し上げます			ロコモ体操教室 19:30~加納交流センター ミニバレー 19:30~ 加納小体育館		シーカヤック体験会 	シーカヤック体験会
7	8	9	10	11	12	13
			ミニバレー 19:30~ 加納小体育館	山の日 早朝ウォーキング大会 トムワトソゴルフコース シーカヤック体験会 ファミリーサッカー	シーカヤック体験会 	フライングディスク
14	15	16	17	18	19	20
			ロコモ体操教室 19:30~加納交流センター ミニバレー 19:30~ 加納小体育館			ホースセラピー 13:30~
21	22	23	24	25	26	27
			ミニバレー 19:30~ 加納小体育館		シーカヤック体験会 ボウリング 10~エースレーン 	シーカヤック体験会 フライングディスク
28	29	30	31			
			ミニバレー 19:30~ 加納小体育館			

8月のイベント

- ◇8月5日・6日・11日・12日・26日・27日 カヤック体験会
川、海のカヤックを計画しています。初心者の方も気兼ねなく参加してください!
- ◇8月11日(土) 宮崎市早朝ウォーキング
家族や友達と一緒に 早朝ウォーキングで心身のリフレッシュしましょう!!
- ◇8月14日~16日 クラブお盆休み

第3回 宮崎市早朝ウォーキングのご案内

トムワトソゴルフコースで、早朝ウォーキングを楽しみましょう!

開催日: 平成29年8月11日(金) 小雨決行
集合場所 トムワトソゴルフコース正面玄関
受付: 6:00~
開会式: 6:30~
スタート: 6:45~

7月のイベント報告

◇7月15日~16日 大分ハイキング
1泊2日の宿泊ハイキングに初チャレンジ、散策しながらウォーキングを楽しみました! ジャングルバスの運転手さん、ペンションのオーナーさんとの素敵な出会いもありました。



◇7月22日(土) 1130県民運動 ファミリーシーカヤック体験会
天候にも恵まれて、午前午後 約100名の参加者で賑やかに開催しました!



◇7月28日~29日 串間カヤックキャンプ(事業部イベント)
第4回スポーツクラブ交流会・場所: 串間市高松海水浴場
シーカヤック・SUP・花火・BBQ・キャンプ 他 楽しみました!!



熱中症に気をつけましょう!!

「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっています。
特に夏場は汗と一緒に塩分が失われるので、スポーツドリンクなどを飲むのがオススメです。スポーツをしていて気分が悪かったり足がつったりする時は、無理せず休憩しましょう。

その他(報告・連絡)

- ◇9月16日(土) レインボー杯ミニバレー大会
初心者から経験者まで一緒に楽しく参加できる大会です!
- ◇エコリサイクル(アルミ缶・瓶回収) 引き続きご協力をお願いします。

○クラブ連絡先: 半九レインボースポーツクラブ
〒889-1605 宮崎市清武町加納甲1500-6
TEL: 090-1195-3333 FAX: 0985-56-6282
E-mail: ①rainbow_3080@yahoo.co.jp
②t3080@ezweb.ne.jp
クラブマネジャー 澤山(理事長)
OHP http://www.geocities.jp/rainbow_3080

