

# 笑顔 No.3

滑川ファミリースポーツクラブ  
 設立準備委員会 広報部  
 2004. 6. 5 発行  
 (問い合わせ:滑川公民館内22-1654)

総合型地域スポーツクラブ  
 「健康で潤いのあるまち 滑川」をつくるため  
 (仮称)滑川ファミリースポーツクラブ  
 設立に向け準備が始まっています

中高年健康体操クラブ 毎週金曜日活動

★3ヶ月間活動の成果をチェックしてみました  
 [平成16年1月～3月まで、計11回・20人(46歳～67歳が参加しました。]

	開始前	現在
脚筋力	18.6回(100)	⇒ 21.3回(114)
柔軟性	11.1cm(100)	⇒ 13.8cm(124)

★そして、コーヒー&ケーキでミーティング

- ♪ 3ヶ月良く続いた、いい汗かいた
- ♪ 1回だけと思って参加したのに全部参加できて不思議!
- ♪ 歩くのも辛い腰痛だったのに調子よくなった
- ♪ 運動は大の苦手!友達に誘われてよかった
- ♪ 金曜日は何があっても他の用事はキャンセル、クラブ最優先で参加しました
- ♪ 公民館に来るのは始めて、皆と一緒に活動するのがこんなにたのしいとは!
- ♪ 姿勢が悪く気にしていたが、良くなってきて嬉しい
- ♪ 近くでできることが一番です



平成16年度は現在新規メンバーを募集しています。  
 入会ご希望の方は直接、滑川体育館へ(6/4～の毎週金曜日15:00～)お出で下さい。又は滑川公民館までお申し込み下さい。

## 滑川スキーっ子 in 猪苗代 2004. 2. 14～15



うまくすべれるかな  
 ぁドキドキ

初めのときより  
 すごく上手になった  
 たくみ・あいり



初めてスキーに行ったけど  
 2日間で上手になれて良かった  
 まい・みちか・なつき・  
 まきこ・ひかり・だいさく



楽しかった  
 ので、また  
 行きた～い  
 こうた・けいた  
 しょうた

ものすご～く  
 楽しかった!  
 たかひろ  
 だいき  
 いずみ・しおり

コーチに  
 教えてもらっ  
 て、上手にな  
 れました  
 めぐみ  
 しおり  
 のぞみ

高い所や急な坂も  
 チャレンジしたよ  
 まだ、物足りないな～  
 まき・はるこ・あゆみ  
 しほ・ことみ



部屋が豪華でうれし  
 かった ゆうた

クラブ設立を手伝って  
 頂ける方を募集して  
 います。  
 (クラブの企画や広報  
 ホームページ作成な  
 ど)  
 問い合わせは土田  
 (電話22-0938)まで

2日目、天気悪かったけど楽し  
 く滑れた。いい思い出です。  
 あさみ・たつや・じんや・  
 しょうへい

