

## 全九州オープン空手道選手権大会の結果

去る3月26日、全九州オープン空手道選手権大会が、熊本市総合体育館にて九州各県から総勢480人参加のもと盛大に開催されました。大津町コミュニティーセンターで稽古している壺心會より小学生からシニアまで15人出場しました。

### 結果

#### 組手試合

小学2年男子の部	準優勝	うめき 梅木 とみた	みこと 尊斗(左から3番目)
小学5・6年女子の部	三位	富田	まゆ 麻友(左から1番目)

#### 優秀選手賞

小学4年男子の部	うめき 梅木	あやと 絢斗(左から4番目)
小学1・2年女子の部	まるめ 丸目	ちな 千奈(左から2番目)
小学3・4年女子の部	たのうえ 田上	くれあ 紅亜(左から5番目)



問い合わせ 壺心會 梅原 輝行 ☎080(5267)1151

## 大津町健康推進事業 運動教室の案内

### ①生活習慣病運動教室

「最近体重が増えてきた」「健康診断での数値が気になる」「運動を始めたいけど効果的に行いたい」とお悩みの人へ運動を習慣化する事が目的の運動教室を開催します。「ストレッチ」「筋トレ」「ウォーキング」などを中心に、運動初心者の人でも気軽に参加できます。

- 日 時 6月5日～8月21日(毎週月曜 全10回)午後3時～4時
- 場 所 大津町総合体育館

### ②健康推進運動教室

「コロナ禍で体力、筋力が落ちた。」「明らかに以前より運動不足だ」という人へ楽しく運動を行いながら健康で元気な身体を手に入れることを目的とした運動教室を開催します。「イスに座ったまま出来る運動」「レクリエーション」「ボールを使った運動」など運動が苦手な人でも気軽に参加できます。【昼の部】【夜の部】と会場を2カ所用意しています。

- 日 時 【昼の部】5月24日～7月26日(毎週水曜 全10回)午後2時～3時 場所 大津町総合体育館
- 【夜の部】5月23日～7月25日(毎週火曜 全10回)午後7時～8時 場所 楽善ふれあいプラザ

- 定 員 各教室20人(事前に電話で申し込みください)
- 参加費 無料
- 持参物 運動のできる服装、室内シューズ、飲み物、タオル
- 講師 NPO法人クラブおおづスタッフ

問い合わせ・申し込み NPO法人クラブおおづ 大津町総合体育館 ☎096(293)8088

## はじめてのヨガ教室

はじめての人でも安心して参加できる初心者向けのヨガ教室を開催します。心身ともにリラックス出来る雰囲気を楽しめます。

- 日 時 5月31日～7月19日(毎週水曜日) 午後1時～2時 全5回
- 場 所 室分館
- 定 員 20人(事前に電話にて申し込みください)
- 持参物 動きやすい服装 ヨガマットもしくはバスタオル 水分
- 参加費 3,000円(保険料込み)
- 講師 まつばら ひとみ  
松原 瞳美 先生

問い合わせ・申し込み NPO法人クラブおおづ 大津町総合体育館 ☎096(293)8088