



総合型地域スポーツクラブ

Let's KSC

Kashima Sports Club since 2001

<http://www.ksc.join-us.jp>

10月号 Vol.203

2020年10月1日発行

発行/NPO法人 かしまスポーツクラブ

発行責任者/飯本節子

〒314-0014 鹿嶋市光1番地 高松緑地管理事務所

TEL 0299-82-9042

E-mail ksctr@sopia.or.jp

高松緑地温水プール TEL 0299-85-1158

いきいきゆめプール TEL 0299-95-6366

まちづくり市民センター体育館 TEL 0299-83-6518

鹿嶋市では総合型地域スポーツクラブ「かしまスポーツクラブ」を支援しています。

KSCノルディックウォーキングにいらっしゃいました

9月13日(日) 前日の雨も上がり天候にも恵まれ、涼しい海風を受けながら気持ちよくノルディックウォーキングをすることができました(鹿島灘海浜公園)。

マネージャーの挨拶から始まり、準備運動、ポールを使っの歩き方講習の後、海岸方面に向かって歩き始め若干の上り下り、木道のコース等変化に満ちたコースでしたが、休憩を多くとりながら1時間30分程、ゆっくり歩きました。参加された皆様からも“良いコースだった”と好評をいただきました。次回の計画はこれからですが、また良かったと思っただけのよう、準備していきたいと思っいます。



会員種別		人数	男	女
会 員 数	大 人	180名	91名	89名
	子 供	150名	75名	75名
	シニア	490名	237名	253名
計		820名	403名	417名

編集後記

さつまいも・かぼちゃなど糖質の多い食べ物がおいしい時期ですね。糖質は悪者扱いされがちですが、これらの野菜は食物繊維を多く含むので実は体脂肪を減らす効果があります。適量を美味しく頂きましょう。(N)

10月エリア予定表

10月	市民センター体育館				
	午前	午後		夜間	
	10:00~12:00	13:00~15:00	13:00~14:30 14:30~16:00	17:00~19:00	19:00~21:00
1	木		卓球		バドミントン
2	金	卓球	ラージ卓球		卓球
3	土		スポーツ吹矢	ショートテニス スポチャン	空手 バレーボール
4	日				
5	月	休館日			
6	火	ラージ卓球			バレーボール
7	水	スポーツ吹矢	ユニカール	ファイト ² (18:00~20:00)	ラージ卓球 (18:00~20:00)
8	木		卓球		バドミントン
9	金	卓球	ラージ卓球		卓球
10	土		スポーツ吹矢	ショートテニス スポチャン	空手 バレーボール
11	日				
12	月	休館日			
13	火	ラージ卓球			バレーボール
14	水	スポーツ吹矢	ユニカール	ファイト ² (18:00~20:00)	ラージ卓球 (18:00~20:00)
15	木		卓球		バドミントン
16	金	卓球	ラージ卓球		卓球
17	土		スポーツ吹矢	ショートテニス スポチャン	空手 バレーボール
18	日				
19	月	休館日			
20	火	ラージ卓球			バレーボール
21	水	スポーツ吹矢	ユニカール	ファイト ² (18:00~20:00)	ラージ卓球 (18:00~20:00)
22	木		卓球		バドミントン
23	金	卓球	ラージ卓球		卓球
24	土		スポーツ吹矢	ショートテニス スポチャン	空手 バレーボール
25	日				
26	月	休館日			
27	火	ラージ卓球			バレーボール
28	水	スポーツ吹矢	ユニカール	ファイト ² (市民センター)	ラージ卓球 (18:00~20:00)
29	木		卓球		バドミントン
30	金	卓球	ラージ卓球		卓球
31	土		スポーツ吹矢	ショートテニス スポチャン	空手 バレーボール

10月	高松緑地公園		
	午前	午後	
	9:00~11:30	10:00~12:00	13:00~15:00
1	木		テニス
2	金	グラウンドゴルフ	
3	土		水泳 (高松緑地-いきいきゆめプール)
4	日		
5	月	休館日	
6	火	グラウンドゴルフ	テニス
7	水		
8	木		テニス
9	金	グラウンドゴルフ	
10	土		水泳 (高松緑地-いきいきゆめプール)
11	日		
12	月	休館日	
13	火	グラウンドゴルフ	テニス
14	水		
15	木		テニス
16	金	グラウンドゴルフ	
17	土		水泳 (高松緑地-いきいきゆめプール)
18	日		
19	月	休館日	
20	火	グラウンドゴルフ	テニス
21	水		
22	木		テニス
23	金	グラウンドゴルフ	
24	土		水泳 (高松緑地-いきいきゆめプール)
25	日		
26	月	休館日	
27	火	グラウンドゴルフ	テニス
28	水		
29	木		テニス
30	金	グラウンドゴルフ	
31	土		水泳 (高松緑地-いきいきゆめプール)

※太枠は変更があります。

※今後の情勢により予定が変更となる場合があります。