

新しい教室が始まりました!!



ヨガ教室 幅広い年齢層の方々が 大勢参加しています!

ヨガ教室担当講師
ヨガ&マタニティヨガインストラクター
手島貴子氏

○先生からの一言

身体の不調を年齢や、体質のせいにしすぎていませんか? ヨガですべてが治るわけではありませんが、身体を適度に動かすことで、心身ともにリフレッシュできますよ!! ヨガで体調が上向きになっていく、気持ちのいい変化をぜひ感じてみてください。



アルプス花街道
in安曇野参加

スポネット常念では、「アルプス花街道 in 安曇野」に今年も参加しています。

「駅の道」前の3区画の管理をしています。今年も鮮やかな色で咲き、堀金に訪れる人を迎えています。



こんにちは! スポネット常念
スポネット常念のスタッフを紹介いたします。白井会長をはじめ、各種教室指導員、運営委員などで構成され、今年度から新たに3名が加わり23名のスタッフが

運営にあたっています。各種教室の運営をしているほか、運営委員会を開催して、皆さんが気軽に楽しく参加できるようにイベントの企画などを行っています。

会員の皆さんの要望に応え、緒になつてスポネット常念を盛り上げていきますので、よろしくお願いたします。



こんにちは! スポネット常念

12親子でのびのび運動遊び教室

5月19日(土)、犬飼巳紀子教授(松本大学人間健康学部スポーツ学科)と松本大学の生徒4名を講師に迎え、「親子でのびのび運動遊び教室」が開催されました。

総勢32名の参加者を迎え、ボールやなわとびを使つての運動や親子でふれあひながら体を動かし、楽しい時間を過ごしました。

小さな子供にとって親も本気でぶつかつていかなないと遊びになりません。子供と本気で遊ぶ中から幾つかのことを沢山発見する良い機会ではないでしょうか、次回是非参加されてみてはいかがでしょうか!



フットサルの基本からテクニックまで フットサルクリニック

常念フットサル教室では、5/24,6/14,6/28の3回にわたり、アロッサ松本(フットサル北信越リーグに参戦中)所属の濱 豊和監督を講師に迎えクリニックを開催しました。

5年生以上と4年生以下に分かれて、5・6年生にはフットサル独自のテクニックを教えていただき、試合で生かせる様に練習し、4年生以下にはボールコントロールなど、基本を教えていただきました。

今回のクリニックを通して子供たちにフットサルの楽しさを感じてもらえました!!!



大人から子供まで家族で楽しく!!

安曇野夕涼みグラウンドゴルフ大会

8/18(土)心配された夕立ちも開始直前にはあがり、ネーミング通り涼しい中、松沢好哲市議会議員を迎えて、一般の部17名、ファミリーの部6組の参加によりグラウンドゴルフの大会が行われました。

ファミリーの部では1つのボールを親子で交互に打ってホールを目指して和気あいあいとプレーを楽しみました。

一般の部では何と!!! ホールインワンが2名も出るなど、白熱したプレーが見られ、晩夏の夕暮れを背景に熱戦が繰り広げられました。

