

不知火温水プールで健康になりませんか？

アクアビクス・ジョギング&ウォーキング等の
教室が**無料**で参加できます！

入場料 300円

種目	曜日	時間	実施時間	内容
W&J	月	10:00 ~ 11:00	30分	水中ウォーキングやジョギングの正しいフォームをレクチャーします。
	水	19:00 ~ 19:30	30分	
アクアシェイプ	水	14:30 ~ 15:00	30分	アクアミットをはめて体を動かします。筋肉向上を目的に実施します。
アクアビクス	金	10:30 ~ 11:00	30分	音楽の合わせて体を動かします。体力向上が望めます。
リラックスセッション	金	11:00 ~ 11:15	15分	浮き具を利用して、体のほぐしやリラックスを目的として実施します。

レンタル水着も準備しております。
是非、一度プールまでお越し下さい。



クラブからのメッセージ

◆ 今年の夏はとにかく暑かった。記録づくめの猛暑日が9月の半ばまで続くという有様。“暑さ寒さも彼岸まで”というが、いきなり秋になったという感じがしている。

8月に納涼市民交流会（夏まつり）を実施したが、大勢の市民の方が参加され大変な賑わいをみせた。現在不知火クラブの会員の年齢構成は4歳から90歳と幅広い層になっているが、会員相互の交流はもちろん、地域の市民の方々との楽しい一時を過ごすことができたことは大きな収穫であった。

◆ 最近、地域の中での絆や連携の薄れなどがしきりに叫ばれ、“無縁社会”なる言葉まで生まれてきた。変化の著しい社会の中で地域社会の存在が埋没する恐れさえ懸念される。

地域に元気がなくなっているように感ずるのはこの辺からなのだろうか。NPO 法人不知火クラブの設立目的の一つに、元気で楽しい地域づくりの一条を掲げている。笑顔いっぱい、夢いっぱい、感動いっぱいの総合型地域クラブとして地域の中で活動していくことが、ひとも元気、まちも元気、みんな元気につながっていくものと思われる。多くの人との出会いと、ふれあいの輪が広がっていくことを願うものである。

お・知・ら・せ

NPO 法人 不知火クラブ

第1回 フェスティバル

●月日 12月5日 予定

●場所 不知火公民館

お・誘・い

太極拳を行っています。

●日時 毎週日曜日 午前7時～8時

●場所 宇城市不知火図書館美術館前

興味のある方はご自由に参加ください。