



HAGIWARA  
SPORTS CLUB

総合型地域スポーツクラブ

# 萩原スポーツクラブだより

2016.12

## 参加者募集 楽しく健康づくりをしませんか！

運動することが健康づくりに効果のあることは判ってはいるが、一人ではできない、続かない人が多いのが現実のように考えます。萩原スポーツクラブの活動は、競技者の技量向上をめざした練習を行うメニューが多いのが現状ですが、スポーツを楽しむことを主目的とする活動も行っています。みんなでプレーを楽しんで、良い汗をかき、健康な身体と仲間を作りましょう。そんなメニューを一つご紹介します。

### ●シニアバスケットボールスクール

毎週木曜日19:30～21:00あさぎり体育館にて行っています。当初は、概ね40歳以上を対象のメニューとして始めましたが、年齢・性別に関係なく一緒に集まって、ゲームを中心に楽しくバスケットボールを行います。休憩も早退も遅刻もOKです。自分のペースで参加してください。萩原スポーツクラブには、大人向けのスクールメニューが他にもあります。健康づくりを目標にマイペースで楽しむことができます。

会員の方は、すべてのメニューに無料で参加できます。非会員の方は、参加料300円です。定期的に運動をして、健康づくり、仲間づくりをしましょう。



## 南ひだ健康道場を歩こうを 開催しました 10月23日(日)

NPO法人森のなりわい研究所の伊藤栄一さんのガイドで、『南ひだ健康道場を歩こう』を開催しました。秋晴れの中、家族・友達連れなど、小学3年生から70代までの計15名の参加がありました。四美の健康学習センターから2時間かけてゆっくり約3.5kmを登りました。少し色付いた木々の中をガイドの説明を聞きながら、森林浴をして歩きました。頂上は風が冷たく雲に隠れて、残念ながら岳見の館(展望の館)から御嶽を眺めることはできませんでした。近くても普段なかなか行く機会がない四美の森を歩くことができ、参加者の中には初めて健康学習センターに入った方もみえたので、健康道場を知っていただく意味でも良い機会になりました。



## 第10回HSCあさぎりバレーボール交流会を 開催しました 10月22日・23日(日)

10月22日(土)・23日(日)あさぎり体育館・萩原小体育館・南部体育館の3会場で、第10回HSCあさぎりバレーボール交流会を開催しました。県内をはじめ、福井県、富山県、長野県、愛知県の計26チーム(約280名)が参加しました。萩原スポーツクラブからは、萩原ホープと尾崎ジュニア、下呂市から下呂ボーイズ、下呂ジュニア、竹原リープ、金山バレーボールクラブが参加しました。

22日に予選会を行い、23日には予選結果の上位チームによる3つのトーナメントで競いました。二日間にわたり多くのチームと交流を深めながら、真剣勝負が繰り広げられました。

### 【大会結果】

#### ●プレミアトーナメント

優勝：愛知六南クラブ 準優勝：比美乃江女子(富山)  
三位：名森少年団(安八町)

#### ●チャレンジトーナメント

優勝：萩原HOPE(下呂市) 準優勝：金山少女(下呂市)  
三位：久々野少女(高山市)

#### ●フレンドトーナメント

優勝：垂井男子(垂井町) 準優勝：宮ジュニア(高山市)  
三位：Matesboy(高山市)



お問合せは→NPO法人萩原スポーツクラブ事務局 あさぎりスポーツ公園  
TEL52-1514(代)/FAX52-1030 URL <http://www.hagiwarasc.com> 受付時間 月～金8:30～17:15





## 秋季ヨガ教室を開催しました 10月毎週金曜日

春に続き10月の毎週金曜日、あさぎり体育館2階にて全4回ヨガ教室を開催しました。遠藤先生の丁寧な指導をしていただきながら、呼吸に合わせて体を伸ばしたり、力を入れたり、休めたりを繰り返しました。参加された方から、「体が柔らかくなり痛みが取れました。」「普段動かしていないところが伸びて良かったです。」との話が聞かれました。今後も皆さまの健康づくりのきっかけとなる教室を計画したいと思います。



## ノルディックウォーキングin小坂を開催しました 11月13日(日)

下呂市総合型地域スポーツクラブ連絡会主催のノルディックウォーキングin小坂を11月13日(日)に開催されました。当日は風もなく晴天の中、家族連れや友人同士など26名の参加者が、湯屋小学校から巖立公園、滝見遊歩道を歩きました。講師にボールの使い方や歩き方の指導を受けて、往復約7kmのコースを滝や紅葉に癒されながら体験しました。



## 農宴部だより

10月23日に5月に苗を植えた、生姜・唐辛子・里芋の収穫をしました。生姜は、料理の薬味にしたり、すり下ろして紅茶に入れたり、唐辛子は料理のアクセントにしたり、これからの時期温まります。里芋は、来年開催する飛騨川リレーカーニバルの豚汁の具材に入れたいと思います。ぜひ皆さん、心も体も温まって下さいね。



## 月例グラウンド・ゴルフ大会結果

(場所：飛騨川公園グラウンド・ゴルフ認定コース)

●11月大会11月15日(火)「ギフトショップメモリアルカップ」

(スポンサー 旬メモリアル殿)

参加者数79名(下呂市民46名、下呂市外33名)

優勝：松井正比己<尾崎> 準優勝：雉野秋男<加子母>

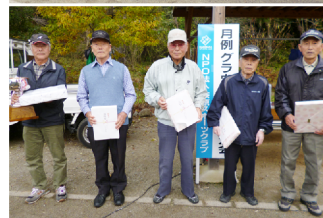
三位：日下部勇<花池>

●12月大会は、12月6日(火) 萩屋ケイちゃんカップ

(スポンサー 旬萩原チキンセンター殿)

●3月大会は、3月21日(火) グランドチャンピオンカップ

(スポンサー NPO法人萩原スポーツクラブ)



## お知らせ 萩原町内社会体育施設・学校開放施設の利用者のみなさまへ 12月1日から3月31日までは冬期利用となります

### 【申込みについて】

- 定期利用は、次回夏期(H29.4～11)は、2月末申込み締切り、3月中旬に調整会議の予定です。
- 通常使用については萩原スポーツクラブ事務局にて随時受け付けています。

## あさぎりスポーツ公園・飛騨川公園 屋外トイレの利用について

冬期は凍結防止の為、屋外トイレ及び手洗い場の使用を停止する期間があります。ご迷惑をお掛けしますがご了承ください。

使用停止期間 12月中旬～2月末まで 天候により前後します

※飛騨川公園駐車場内トイレの身障者用については、この期間中も使用できます

## 萩原スポーツクラブ 事務局より

12月29日(木)～1月3日(火)まで、事務局はお休みとなります。  
新年は、1月4日(水)8時30分より業務を開始します。  
来年もスタッフ一同宜しくお願いいたします。

お問合せは→NPO法人萩原スポーツクラブ事務局 あさぎりスポーツ公園  
TEL52-1514(代)/FAX52-1030 URL <http://www.hagiwarasc.com> 受付時間 月～金8:30～17:15

