

9月のファミリースポーツ教室案内

猛暑が続いた長い夏休みも熱心に元気に活動をしてくれてありがとう。
今月からは二学期になりました。これからは少しずつ暑さが和らいでいくと思いますが、猛暑の疲れが出て来るのはこれからですから健康には気を付けて下さいね。特に夏風邪には気を付けて下さいね。

しばらくは残暑が厳しいでしょうから警報値が出た時には活動を休止しますから協力をして下さいね。「休憩しましょう」と言ったら休憩して下さいね。

活動中に気分が悪くなった時はすぐ指導者に教えて下さいね。

今月は7日、21日、28日が活動日です。

14日は少年野球大会の為に休みです。

二学期はスポーツの秋というシーズンになります。猛暑の中でもいろいろな運動遊びをして来ました。涼くなって身体が動きやすくなるので今まで以上にしっかりと身体を動かしていろんな動きが出来る様になりましょう。

特に苦手な動きに挑戦してうまく動けるようになりましょう。一輪車を練習している人、乗れない人はこの秋に乗れるようになりましょう。

今月から第一土曜日は外部指導者の先生が指導に来てくれます。

楽しみにして、いろんなことを教えてもらいましょうね。

