

湧水塾塾生各位

湧水塾塾長(教育長) 高 橋 武 志
湧水塾自治会会長 立 川 勝 雄
(公印略)

京極町湧水塾 第3回学習会「健康講座」「軽スポーツ講座」の開催について

深緑の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、標記講座を下記のとおり実施することといたしましたので、ご案内申し上げます。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

また、お忙しい中、誠に恐縮とは存じますが、各班長様におかれましては、班内塾生へのご案内について、よろしくお願い申し上げます。

記

1. 日 時 平成28年6月30日(木) 健康講座 9:30~11:00
軽スポーツ講座 11:15~12:00
2. 会 場 京極町 公民館 2階研修室・会議室
3. 内 容 健康講座と、軽スポーツ講座として「スポーツ吹矢」を開催致します。

健康講座は、「ひまわりクリニックきょうこく」の前沢政次所長から「和やかな老いと医療体制」と題してお話をお聴きします。健康で和やかな生活を送るためには、どのようなことに気を付けて過ごすといいのか、また、京極町民の健康を守る医療体制などについて、色々なお話を聴かせて頂けることと思います。健康に関して普段疑問に思っていることについても答えていただけるものと思います。短い時間ですが、健康づくり、町の医療体制について一緒に学んでみませんか。

スポーツ吹矢は、腹式呼吸法を積極的に用いる健康法と日本古来の吹き矢(吹矢)を融合させ、定められたルールでのスポーツ性を持たせた競技です。腹式呼吸を積極的に使うことによる体調の改善、緊張の緩和や、普段の生活では使わない肺のデッドスペースまで使うことによる肺機能活性化や、標的を狙うスポーツに共通する精神集中力向上とストレス解消などの効果が期待されています。

4. 申込み 準備の都合がございますので、塾生の皆様は、6月24日(金)までに事務局へ連絡願います。
5. その他 飲み物を持参してください。運動靴、動きやすい服装での参加をお願いします。

※研修旅行の締め切りは、6月21日(火)です。参加される方は、忘れずに申込をお願い致します。8月の学習会は、8月18日(木)の夏のパークゴルフです。期日が近づきましたら、ご案内を差し上げますので、多くの方々のご出席をお待ちしております。