

# 萩原スポーツクラブだより

## 高齢者の健康づくり教室

### 「健康づくり教室in桜洞」開催



10月8日(木)から「健康づくり教室in桜洞」体験コースが始まりました。この教室は、健康寿命の延伸を目的として実施しています。クラブでは、上村・萩原・花池・羽根・古関の5地区にて教室を開催しており、6教室目の健康づくり教室となります。初日は19名の区民の方の参加がありました。10月から12月にかけて毎週1回、全12回の体験コースとなります。講師の指導の元で、みんなで楽しく健康づくりを行います。2回目の15日には、体組成計測定を行いました。最終回にも測定して、教室の成果をデータにて確認していただくことになります。

桜洞教室は、毎週木曜日13時30分から桜洞集会所にて開催しています。参加者を募集しています。桜洞区民の方ならどなたでも参加できます。体験コースにつき参加料は無料です。



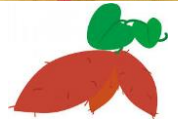
## 下呂市高齢者体力測定

10月16日(金)あさぎり体育館にて、下呂市高齢福祉課による高齢者の体力測定が行われました。時間を分けて65歳以上の参加者が来館され、身体測定等を行った後、柔軟性・筋力・バランス・動作能力等の体力測定を行いました。その結果を基に保健師や運動指導員から個別指導を受けました。参加された方からは「これから意識して運動したい。」「良い機会になったので、今後も計画をしてほしい。」「若い世代にもこういう機会があると良いかも。」など声が聞かれました。

## 北こども園いもほり体験

10月6日(火)青空の下、飛騨川公園の一角で職員が栽培したサツマイモが収穫時期となり、クラブのちびっこ運動広場出前教室で交流のある、きたこども園の年中・年少の子ども達が芋掘りを行いました。

手掘りですべて芋を掘り出して、たくさんの収穫に大きな歓声が園内に響いていました。



## 飛騨川公園だより



## 遠足で賑わう飛騨川公園



10月の秋晴れの爽やかな日。

この時期は市内の小学校やこども園の遠足で、飛騨川公園は子ども達の元気な姿で賑わっています。広い芝生広場を走り回ったりゲームをした後、芝生の上でお弁当を美味しく食べている光景は幸せな気分になりますね。

皆さんも是非遊びにおいで下さい。



## はぎわらバドミントンクラブ大会報告！

10月20日、高山ビックアリーナで中高生バドミントン大会がありました。この大会は飛騨地区の中高生混合の大会で、経験により1部2部に分かれて行われる大会です。スクールで活動している小坂中の2名が参加しました。

【大会結果】 男子シングルス1部 3位 古谷颯希  
女子シングルス2部 準優勝 古谷桜咲





**参加者募集  
します！**



## 第18回ドッチビー大会参加者 12月20日(日)開催

クラブの恒例イベント『第18回ドッチビー大会』をあさぎり体育館にて開催します。チームは、スクールに関係なく自由に編成していただけます。クラブ会員以外の方でも参加できますので、奮ってご参加ください。

日時 12月20日(日) 午前8時45分より受付  
場所 あさぎり体育館  
開会式 9時00分(終了後試合開始～午前中)  
参加料 HSC会員 無料・非会員 300円  
申込締切 12月11日(金)までに事務局へ  
(TEL52-1514・FAX52-1030)  
※詳細内容はHPをご覧ください。



## 第5回HSCソフトテニス小学生大会

11月23日(祝)開催

クラブソフトテニススクール主管にて「第5回HSCソフトテニス小学生大会」を開催します。

日時 11月23日(祝) 8時30分～16時00分  
場所 下呂テニスコート  
参加料 1,000円  
服装 運動できる格好、運動靴

参加を希望される方は、11月13日(金)までにスクール指導者又は事務局までお申込ください。大会についてのお問い合わせは、ソフトテニススクール指導者にお尋ねください。



## 第66回益田駅伝大会

## 第47回下呂市ジュニア駅伝大会

11月22日(日)開催

恒例の駅伝大会が下呂市体育協会主催、下呂市陸上競技協会主管にて開催されます。下呂市内在住又は在勤の一般男女と市内中学生が参加します。

日時 11月22日(日) 午前9時00分スタート  
場所 羽根公民館をスタート・ゴールとして羽根農道・飛騨川公園など周辺の周回コース  
みなさんの応援をよろしくお願ひします。駐車は、あさぎり体育館又は飛騨川公園駐車場をご利用ください。



お知らせ

### 社会体育施設利用者のみなさんへ冬期定期利用者調整を行っています！

萩原町内社会体育施設、学校開放施設の12月から3月までの定期利用者調整を行っています。定期利用を希望される方は、11月2日(月)までに申し込んでください。冬期は屋外施設の夜間利用はできません。(照明利用休止のため)施設利用方法について、あさぎりスポーツ公園HP参照してください。

## 月例グラウンド・ゴルフ大会結果報告！

10月大会 10月20日(火)「旨い酒・天領カップ」スポンサー 天領酒造(佛殿)  
優勝:前田雅敬<清見> 準優勝:熊崎梅敏<野上> 3位:小嶋英喜<高山>  
参加者140名(内下呂市外68名)  
秋晴れの中、県外からの参加もあり、今年度最高人数での開催となりました。

次回11月大会は… ギフトショップ  
11月17日(火)「メモリアルカップ」スポンサー (有)メモリアル殿  
お問い合わせは、飛騨川公園(52-4313) までお願いします。



お問い合わせは **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内  
TEL52-1514 FAX52-1030 <http://www.hagiwarasc.com>