

# コムスポクラブ東厨川ニュース

コムスポクラブ東厨川事務局：盛岡市前九年 3-9-37 電話・FAX:019-641-8484 発行責任者：中村 靖夫  
<http://www.morioka-21net.com/comispo-hk/>

## 体力測定会

日時：10月3日（金） 受付9：30～12：00

- 場 所：厨川地区活動センター体育館
- 対 象：65歳以上の方  
どなたでも参加できます！
- 参加費：無料
- 申込み：不要・当日会場にお越し下さい
- 内 容：握力・上体起こし・長座体前屈・  
開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行
- 健康運動指導士がアドバイス致します！  
※上靴持参・6種目のデータを差し上げます。



☆自分の体力が分かります☆  
☆これからの体力づくりの目標が定まります☆



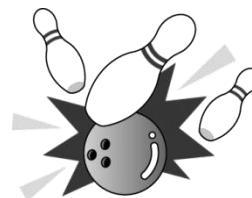
## 東厨川地区ニュースポーツ交流会



日時：11月7日（金） 受付9：00～12：00  
場 所：厨川地区活動センター体育館  
対 象：どなたでも参加できます！ 参加費：無料  
種 目：シャフルボード、インドアローンボウルス、  
室内ペタンク

## ボウリング大会

日時： 9月29日（月） 10：30～12：00  
12月15日（月） ※送迎バス・ゲートボール場前10時出発  
場 所：マッハランドボウリング場  
対 象：どなたでも参加できます！  
参加費：会員 800円 非会員 1,500円  
表 彰：副賞あり・全員にドリンクサービス



## 出 前 教 室



冬場の運動不足解消のため、コムスポクラブ東厨川では「出前教室」を企画しております。お近くの公民館や集会室にニュースポーツ（狭いところでも出来ます）の道具やお茶菓子を用意して指導者がお邪魔します♪

日 時：11月～3月まで 1～2回 1回2時間程度（お茶会含め）  
種 目：スカットボール、バッコ、フロアバスケット等 参加費：無料

## エアロビ教室メンバー募集中！

スポーツの秋です！

男性メンバーも参加して  
皆で楽しくやっています♪

月3回土曜日19:00～  
厨川児童センターでやっています！



シェイプアップ  
効果抜群です！  
一緒にいい汗を  
かきませんか？

## キンボールスポーツをやってみませんか？

コムスポクラブでは定期的な活動の場として「キンボールスポーツ教室」を行っています。岩手県キンボールスポーツ連盟の有資格者が指導を担当します。小学生に限らずご家族、友人同士での参加を歓迎します。見学・体験大歓迎！

毎月第1・第3土曜日午後1時から3時まで



11月16日(日)に『第7回岩手オープンキンボールスポーツ大会』が岩手県営体育館で開催されます。

ジュニアの部（小学生）・一般の部（中学生以上）・チャレンジの部（40歳以上で大会未経験者）・ファミリーの部（小学生と大人1～2名）の部門があり、誰でも気軽に参加できますので、一緒に参加してみませんか？