



# 高田みかん

毎月、まちの話題やまち協の行事などをご紹介します。

2020年12月号

制作：企画広報部会

11/14

## レク式体カチェック普及指導員認定講習会



ボールを投げる女の子。体重がのったとても良いフォームです!! (上)

ぴょんぴょん↓↑。リズムカルに飛び跳ねます。(左)

総合型クラブ「リ・ボンズ」の主催で、麦島コミセンにて開催。幼児から壮年層までの約50人が集い、競技性のある楽しい講習会となりました。



呼吸機能のチェック。シャボン玉ではありません。(左)



この柔軟がすごかです。肩から手首の可動域がすごかです。



○ボールキャッチ。ネットの向こうから放られるボールを抱き込むように両手でキャッチします。試捕は5球です。(上)

○棒バランス。両足を肩幅に開き、肘を90度に曲げて、手のひらに棒を立て、その時間を計測します。棒をキープするために腕や足を動かしてもかまいません。渡辺先生(新潟県レクリエーション協会)の姿勢の良さはさすがです!(左上)

○ボールを落とさないように慎重に×2。そして速く。(左)



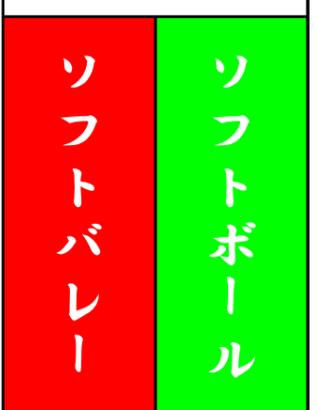
試合開始の挨拶。スターシヤルディ



ゲームは序盤から奈良木町のペース。下2の好機も中西投手の好守に阻まれました。

表彰式。奈良木町が優勝!

### 町内対抗大会



催され11月1日に五中を会場に開催された。ソフトボールに参加したのは、奈良木町と下2の2チーム。は、ソフトボールの2チーム。木加だけ。バレーは男女とも奈良木町の状況でコロナ禍により哀しい。奈木が快勝しました。10対2で

### 編集後記



眺望抜群!パノラマコースを歩きましょう!



昭和33年、坂本町生まれ。学生のころ北九州で音楽活動を開始。現在は、三人組のバンドを結成し、地域のイベント等で活躍中。

定田入でこれミセインの成式に披露予  
と原十がら曲作業行意見新  
連十原下演編曲成式に披露予  
侯もや賞の、まち者協の情報採  
学原代は下、実祭者協の情報採  
作原代は下、実祭者協の情報採  
歌成中下、実祭者協の情報採  
と成中下、実祭者協の情報採  
作成中下、実祭者協の情報採  
歌成中下、実祭者協の情報採

“こうだのうた”をつくっています