

※スケジュールは、事情により変更になることがあります。ご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
<p>熱中症に気をつけましょう!! 「のどが渴いた」と感じたときには、すでにながりの水分不足になっています。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われるので、スポーツドリンクなどを飲むのがオススメです。スポーツをしていて気分が悪かったり足がつったりする時は、無理せず休憩しましょう。</p>					1 カヤック体験会 ファミリーサッカー チャレンジサッカー	2 カヤック体験会 双石山トレッキング フライングディスク シンボルサッカー
3 スイカ	4 ラージボール卓球 9:30~ 大塚道場	5 向日葵	6 ロコモ体操教室 ミニバレー 19:30~ 加納小体育館	7 ラジオ体操 6:30~加納公園 ラージボール卓球 13:30~加納スポセン ファミリーサッカー	8 エコツーリズムプラス ポウリング チャレンジサッカー	9 屋久島(7~9) 宮崎市ウォーキング大会 ホースセラピー シンボルサッカー
10 扇	11 ラージボール卓球 9:30~ 大塚道場	12 虹	13 お盆休み	14 ラジオ体操 6:30~加納公園 ラージボール卓球 9:30~ 加納スポーツセンター	15 お盆休み	16 ファミリーサッカー チャレンジサッカー
17 帆船	18 ラージボール卓球 9:30~ 大塚道場	19 花	20 ロコモ体操教室 ミニバレー 19:30~ 加納小体育館	21 ラジオ体操 6:30~加納公園 ラージボール卓球 13:30~ 加納スポーツセンター	22 東北復興支援 運営委員会	23 東北復興支援 フライングディスク 午後~
24	25 ラージボール卓球 9:30~ 大塚道場	26 ラジオ体操	27 ミニバレー 19:30~ 加納小体育館	28 ラジオ体操 6:30~加納公園 ラージボール卓球 9:30~加納スポセン ファミリーサッカー	29 1130県民運動 シーカヤック体験 子ども夢 キャンプ チャレンジサッカー	30 子ども夢 木工教室 シンボルサッカー
31	ラージボール卓球 9:30~ 大塚道場					

8月のイベント

- ◇8月7日~9日 エコツーリズムプラス(屋久島)
自然体験(キャンプ・トレッキング等)を通じて、地球と仲良くなる!!
- ◇8月9日 第1回 みやざき市ウォーキング大会(トムワトソングルコース)
誰もが親しめるウォーキングを通じてスポーツの楽しさを味わい、心身のリフレッシュしませんか?
・参加費:500円/1人 参加賞有 受付:6:00~
- ◇8月29日(土) 1130県民運動 シーカヤック体験会
1130事業とは、1週間に1回 30分以上の運動を推進する事業。
日頃、体を動かさない方、一葉北ビーチに集合!!
参加費(保険料込):1000円/500円(大人/子供)
- ◇8月29日~30日 子ども夢基金 キャンプ・木工教室(白浜キャンプ場)
子供を対象として、キャンプ・カヤック・木工教室を実施します。
詳細は、別途案内します。いっしょに夏休みを楽しみましょう!!
- ◇東北復興支援(8/22~23)
福島県葛尾村子供の夏休みイベントをサポートします。ご協力よろしくお願いします。

宮崎市 広報誌掲載 (FD)

- ◇市広報みやざき7月号
【特集2】さあ始めよう! スポーツライフのページに総合型スポーツクラブ紹介で、レインボーのフライングディスクが紹介されました。miyazaki ebooksで検索できます。



ラージボール卓球大会報告

- ◇7月5日 県ラージボール卓球大会(佐土原体育館)
女子統合5部 3・4位グループ1位 (桜木・中島・藤本・宮本)

その他(報告・連絡)

- ◇7月31日(金) 宮崎市連絡協議会
今後の計画やイベント等についての打合せ。
- ◇8月7日(金) 宮崎市ウォーキング準備会議
- ◇8月9日 宮崎市 ウォーキング(トムワトソングルコース)
- ◇8月13日・15日 クラブお盆休み
- ◇8月22日(土) クラブ運営委員会
- ◇エコリサイクル(アルミ缶・瓶回収)
引き続き ご協力お願いします。

7月のイベント報告

- 7月は台風の影響で色々なクラブイベントが延期又は中止になりました。
- ◇1130県民運動 シーカヤック体験会
×7月25日 ⇒ 延期 8月29日
- ◇子ども夢基金 キャンプ・木工教室(白浜キャンプ場)
×7月25日~26日 ⇒ 延期 8月29日~30日
- ◇7月18日~20日 エコツーリズムプラス(対馬)
対馬で自然の大切さ(トレッキング・カヤック)や歴史の重さを学んできました!



◇9月6日(日) 第13回 レインボー杯ミニバレー大会

場所:加納スポーツセンター 時間:8時30分集合 9時開会式
初心者から経験者まで一緒に楽しく参加できる大会です! 参加者募集中!

○クラブ連絡先: 半九レインボースポーツクラブ
〒889-1605 宮崎市清武町加納甲1500-6
TEL:0985-34-9069 FAX:0985-34-9079
E-mail: rainbow.3080@yahoo.co.jp
○理事長(クラブマネージャー)
澤山 TEL 090-1195-3333 t3080@ezweb.ne.jp
○HP http://www.geocities.jp/rainbow_3080

