

※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
		1	2	3	4	5
【2023年節分の日】2月3日(金) 【恵方巻の方角】南南東 			ロコモ体操教室 19:30~加納交流センター ミニバレー 19:30~ 加納小体育館	節分	ボウリング 10:00~エースレーン	トレッキング フライングディスク
6	7	8	9	10	11	12
			ミニバレー 19:30~ 加納小体育館		建国記念の日 トレッキング	ウインターハイキング
13	14	15	16	17	18	19
	St. Valentine's		ロコモ体操教室 19:30~加納交流センター ミニバレー 19:30~ 加納小体育館		県スポーツイベント (県体育館) フライングディスク	ウインターハイキング ホースセラピー 13:30~
20	21	22	23	24	25	26
元気にからだを動かそう			天皇誕生日 トレッキング		スノーセラピー (雪が降ったら...)	スノーセラピー (雪が降ったら...)
27	28					

2月のイベント・サークルの案内

- ◇トレッキング 5日(日)、11日(土・建国記念の日)、23日(天皇誕生日)
- ◇ハイキング 4日(土)、12日(日)、19日(日)
- ◇ミニバレー： 毎週木曜日 19:30~ 加納小学校体育館
- ◇ロコモ体操(ロボット)： 2(木)、16(木) 加納交流センター 19:30~
- ◇フライングディスク： 5(日)、18(土)
- ◇ボウリング： 4(土) 10:00~ エースレーン
- ◇ホースセラピー： 19(日) 13:30~ 清武ホースパーク
- ◇サッカースクール： 休講

1月のイベント報告

◇8(日) トレッキング(韓国岳)

2023年 初トレッキング
青い空、白い雪道。
滑らないように注意しながらスノー
トレッキングを楽しみました！！

◇21(日) トレッキング(久住・杵掛山~扇ヶ鼻)

寒気到来！！
-8度なのに無風だから寒くない、天気も最高！！
久住ブルーの空最高！！
樹氷のトンネル最高！！
雪景色の久住連山最高！！

◇22(日) ハイキング(白紫池)

雪を求めてのえびの高原でしたが、雪がなくて
残念でしたが、ハイキングを楽しみました！！

◇28(土) スノーハイキング(白紫池)

10年に1度の最強寒波後のえびの高原は、一週間前とは
別世界。白紫池はしっかり凍って横断できました。

『誰もが楽しめるスポーツイベント』の案内

令和4年度宮崎県スポーツ習慣化推進事業の2回目が開催されます。
日程：県央 2月18日(土)
時間：13時~15時半 場所：県体育館(本館・別館1)
・各種測定・健康講座・健康体操・レクリエーション体験
(ロボット、ポッチャ、ストラックアウト、ラダーゲット等)
都合の付く時間帯でいいので、友達誘って参加してください。
※イベント終了後、15時半からレインボーのフライングディスクを実施します。

シーガイアジョギング・ユニファイド大会 参加者募集

◇第38回 宮崎シーガイアジョギング・ユニファイド大会
日程：4月16日(雨天決行) 場所：フローランテ南側サッカー場
参加者募集中！ お一人でもお友達どうでもお気軽にご参加ください。
種目：2km、5km、10km、ウォーキング 申込締切：3月12日
※申し込みの際は、所属の欄に「半九レインボーSC」と記載してください。
レインボーは、ユニファイド部門を担当します。
ボランティアも募集します。よろしくをお願いします。

赤い羽根歳末助け合い募金活動報告

各サークル毎に募金のご協力いただきありがとうございました。
募金額とお礼の連絡がありましたので報告します。
金額：9,047円

○クラブ連絡先：半九レインボーSC
〒880-0921 宮崎市本郷南方4422-7
TEL：090-1195-3333 FAX：0985-56-6282
E-mail：①rainbow_3080@yahoo.co.jp
②t3080@ezweb.ne.jp
クラブマネジャー 澤山(理事長)
○HP <http://rainbow3080.lomo.jp/>

