

※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 新年度スタート 	2 ハイキング 
3 	4 新学期 	5 	6 ロコモ体操教室 19:30~加納交流センタ ミニバレー 19:30~ 加納小体育館 	7 	8 トレッキング ポウリング 10:00~エースレーン 	9 ハイキング フライングディスク 
10 	11 	12 	13 ミニバレー 19:30~ 加納小体育館 	14 	15 ハイキング 	16 シーガイアジョギング ユニファイド大会 
17 	18 トレッキング 	19 	20 ロコモ体操教室 19:30~加納交流センタ ミニバレー 19:30~ 加納小体育館 	21 	22 トレッキング 	23 ハイキング フライングディスク ホースセラピー 13:30~ 
24 	25 	26 	27 ミニバレー 19:30~ 加納小体育館 	28 	29 昭和の日 トレッキング 	30 トレッキング 

### 4月のイベント・サークルの案内

- ◇トレッキング 8(土)、18(火)、22(土)、29(土)、30(日)
- ◇ハイキング 2(日)、9(日)、15(土)、23(日) 春の花が見頃です！！
- ◇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： 6(木)、20(木) 加納交流センター 19:30~
- ◇フライングディスク： 9(日)、23(日) 13:30~ 南部墓地公園
- ◇ポウリング： 8(土) 10:00~ エースレーン
- ◇ホースセラピー： 23(日) 13:30~ 清武ホースパーク
- ◇サッカースクール： 休講

### シーガイアジョギング・ユニファイド大会

◇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  
ジョギング部門(2kmの部)に3名。  
黒木鈴佳さん、横山聡志さん、富永彩人さん(伴走：前晃一郎さん)  
ウォーキング部門に9名。  
植木玲子さん・穂穀さん・琢哉さん、津曲久美さん・貴志さん、前真由美さん・日奈子さん、福田美智代さん・蒼音さん  
完走！完歩！目指して楽しみましょう♪応援をお願いします！！

### 3月のイベント報告

- ◇12(日) ハイキング(北郷猪八重溪谷) マイナスイオンでセラピー・ハイキング！！足湯も癒される～！！
- ◇19(日) トレッキング(市房山) 日本二百名山・九州百名山。トレイルランのゴール！！景色が最高でした。



- ◇26(日) バスハイキング(小林) 春を探して、のじり～高原～小林へ。桜にランキュラス・・・春いっぱい！！



- ◇25(土) トレッキング(諸塚山) 神山の諸塚山。ブナ・モミ・ナラなどの巨木樹が見ごたえありました！！



### 2023年度スポーツ保険加入の案内

2023年度スポーツ保険登録しました。  
保険期間：2023/4/1～2024/3/31  
年度途中の加入も可能です。レインボーのイベントに参加される方は、是非加入してください。(牛込まで)

### その他(報告・連絡)

- ※各サークルでの2022年度の締めをよろしくお願いいたします。
- ◇5月14日(日) 県障がい者スポーツ大会
- フライングディスクの部 県総合運動公園 広場AB
- ◇5月27日(土) クラブ総会
- 2022年度事業実績及び会計報告・2023年度計画等

○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  
クラブマネージャー 澤山(理事長)  
OHP <http://rainbow3080.lomo.jp/>

