

※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 シーカヤック体験会 (南郷) ボウリング 10:00～エースレーン	3 シーカヤック体験会 (南郷)
4 	5 	6 	7 ミニバレー 19:30～ 加納小体育館	8 	9 ファミリーシーカヤック体験 (南郷) 第6回宮崎市総合型クラブ交流大会 (ボウリング大会)	10 ファミリーシーカヤック体験 (南郷) フライングディスク ホースセラピー 13:30～
11 熱中症 	12 	13 	14 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	15 	16 トレッキング 	17 トレッキング
18 	19 	20 	21 ミニバレー 19:30～ 加納小体育館	22 	23 トレッキング 	24 シーカヤック体験会 (南郷) フライングディスク
25 敬老の日 初秋のイベント 	26 敬老の日 	27 	28 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	29 	30 トレッキング 	2023年の十五夜 9月29日(金)

9月のイベント・サークルの案内

- ◇カヤック体験会：2(土)、3(日)、9(土)、10(日)、24(日)
9月まだまだ暑いので、夏休みに海に行けなかった方、まだまだ遊べますよ～～！！
- ◇トレッキング：16(土)、17(日)、23(土)、30(土)
紅葉にはまだ早いですが、初秋のトレッキングを楽しみませんか！！
- ◇初秋ハイキング：18(月・敬老の日)
食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋、〇〇の秋・・・秋を見つけに行きましょう！！
- ◇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：14(木)、28(木) 加納交流センター 19:30～
- ◇フライングディスク：10(日)、24(日) 南部墓地公園・住吉公園 13:30～
- ◇ボウリング：2(土) 10:00～ エースレーン
- ◇ホースセラピー：10(日) 13:30～ 清武ホースパーク

第6回 宮崎市総合型SC交流ボウリング大会

宮崎市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会主催のボウリング大会が開催されます。
◆開催日：令和5年9月9日(土)
◆開催場所：宮崎エースレーン
詳細については、後日連絡します！！皆さん、参加してくださいね！！

8月のサークル報告

◇10日・24日 ロコモ体操教室
ロコモを予防する運動を手軽に楽しく、2回/月開催しています。



◇26日フライングディスク

宮崎大学1年生グループが参加！賑やかで楽しい時間になりました。今後もレインボー活動にどんどん参加してくださいね！！



8月のイベント報告

- ◇11日(金・山の日)南郷シーカヤック体験
山の日ですが南郷シーカヤック、天候にも恵まれて気持ちのいい海の散歩になりました。
- ◇19・20 串間カヤック体験
串間高松キャンプ公園でカヤック体験を開催しました。両日ともカヤック日和でした！！
- ◇26日(土)綾川リバーカヤック体験
穏やかな川をスイスイ～楽しみました！！初体験の人も上手に漕げるようになりました！！
- ◇27(日)南郷シーカヤック体験
天気にも恵まれて、カヤックはもちろん磯遊びも楽しめました！！

○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/>

