

# 朝地フレンドクラブ通信

2024年11月22日発行 第135号 編集・発行：特定非営利活動法人朝地フレンドクラブ  
〒879-6221 大分県豊後大野市朝地町坪泉 494(豊後大野市朝地公民館内)

朝地フレンドクラブ

検索

【クラブの種目体験などのお問合せ先】

朝地フレンドクラブ事務局（平日 8:30~17:00）

電話：0974-72-1611

FAX：0974-72-1611

メール：asajifriends@gmail.com



★Facebook でクラブ情報発信中！！★

## ★TOPICS★ スポーツ医科学研修講座 ～ケガをしないように～



11月4日（月・祝）、自分で出来る体力チェックと題して、医療法人彩翔会しん整形外科リハビリテーション&スポーツクリニックの中村妃与子先生に講演していただきました。

スポーツ医学の観点から、ケガをしないように生活やスポーツをするにはどうしたらよいか話を聞いたあと、健康チェックを行いました。

実技テストでは皆さん悪戦苦闘しながら取り組んでいましたが、いかにケガをしやすい体になってしまっているのかと思い知らされたようです。また、準備運動も必要ですが、クールダウンも大切なことだと学びました。



## ★EVENTS★ あさじクリスマスウォーク 2024

抽選会付きウォーキングイベントを開催します！！

朝地牛！綿田米！みんなに当たる！

何が当たるかお楽しみ！！



- 日 に ち：令和6年12月22日(日)
- 時 間：8時45分受付 9時開会  
11時30分抽選会 12時解散予定
- 場 所：朝地支所
- コ ー ス：近地を巡る約5kmのコース
- 参 加 費：子ども 一般300円 クラブ会員200円  
おとな 一般500円 クラブ会員300円
- 参加×切：12/6(金)
- 申 込 み：参加を希望する方は、参加費を添えてフレンドクラブ事務局にお申込み下さい。申し込みの際、氏名、生年月日、年齢、住所、連絡先を記入していただきます。メールでお申込み後にお支払でも構いません。参加費をご持参できない場合は、お申込み後、下記振込先にお振込下さい。また、当日のお申込みは、抽選会へのご参加は出来ませんので、ご了承下さい。
- 【振込先】ゆうちょ銀行 記号01750-5 番号164959 朝地フレンドクラブ  
\*振込手数料は、各自でご負担下さい。
- そ の 他
  - ・少雨決行としますが、荒天の場合はウォークは中止とし抽選会のみ行います。
  - ・入金後のキャンセル、不参加及び荒天での中止の場合についての返還はいたしません。
  - ・事故が発生した場合、主催者が加入する傷害保険の範囲内及び応急処置は致しますが、その後の責任は負いかねます。
  - ・参加申込みをされた方は、全ての記載事項について承諾したものとみなします。

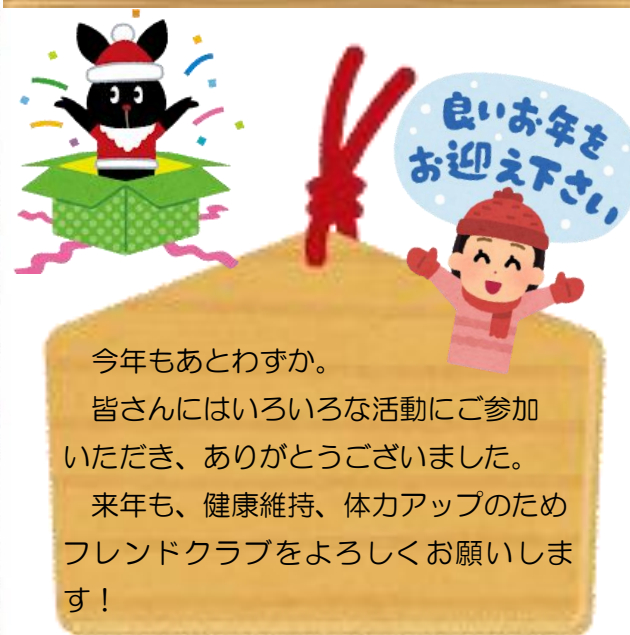
## 2024年 12月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
はやぶさ	剣道 トレーニング	リラックスヨガ Jrハレー 剣道 ジュニア卓球	あそぼう!! はやぶさ 英語(中学)	Jrハレー 剣道 ピンポン	英語(低/高)	はやぶさ ジュニア卓球 SCおおいた交流会
12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7
はやぶさ	剣道 トレーニング	リラックスヨガ Jrハレー 剣道 ゆるヨガ ジュニア卓球	あそぼう!! はやぶさ 英語(中学)	Jrハレー 剣道 ピンポン アーチリー	英語(低/高)	はやぶさ ジュニア卓球
12/8	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14
はやぶさ	剣道 トレーニング	リラックスヨガ Jrハレー 剣道 ゆるヨガ ジュニア卓球	あそぼう!! はやぶさ 英語(中学)	Jrハレー 剣道 ピンポン	英語(低/高)	はやぶさ ジュニア卓球
12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21
はやぶさ	剣道 トレーニング	リラックスヨガ Jrハレー 剣道 ゆるヨガ ジュニア卓球	あそぼう!! はやぶさ 英語(中学)	Jrハレー 剣道 ピンポン アーチリー	英語(低/高)	はやぶさ Jrハレー ジュニア卓球
12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28
はやぶさ クリスマスウォーク 2024	剣道 トレーニング	リラックスヨガ Jrハレー 剣道 ジュニア卓球	あそぼう!! 英語(中学) 英語(5.6年)	Jrハレー 剣道	英語(低/高)	
12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4
～ 年 末 年 始 休 業 ～						

〈備考及び2024年12月以降の予定等〉各教室にて、日程変更する場合がありますので、ご了承下さい。

### お知らせ

- アーチリー  
1月～3月はお休みです
- 山歩クラブ  
冬季(12月～2月)は活動を  
休止します。  
3月22日(土)「俵山」登山から  
活動を再開します。



今年もあとわずか。  
皆さんにはいろいろな活動にご参加  
いただき、ありがとうございました。  
来年も、健康維持、体カアップのため  
フレンドクラブをよろしく願います  
す!

※入会申し込み・練習見学・お問合せは、  
事前にクラブ事務局までご連絡ください。

事務局電話 0974(72)1611

Mail : [asajifriends@gmail.com](mailto:asajifriends@gmail.com)