

# 西海市 スポーツ協会 だより

SAIKAI sports association  
2024.7

## イベント情報

### 春の自然満喫トレッキング



令和6年4月13日(土)、春の自然満喫トレッキングを開催しました。今回は、佐賀県の黒髪山を登りました。はしごやくさり場など、険しい行程もありましたが、無事に参加者全員が登頂できました。当日は天気にも恵まれ、黒髪山の豊かな自然と景色を満喫することができました。

次回は8月31日から9月1日の1泊2日、熊本県阿蘇山で開催予定です。

### ヨガ教室



令和6年5月31日(金)、大瀬戸総合運動公園体育館にてヨガ教室を開催しました。

講師の園川先生が頭の体操などを取り入れながら楽しく身体のほぐし方や呼吸法を教えてくださいました。

未経験の方にも多くご参加いただき、皆さん自分のペースで楽しんでおられました。

次回は7月19日(金)に開催予定です。

一般社団法人西海市スポーツ協会

〒857-2303 西海市大瀬戸町瀬戸西濱郷 950 大瀬戸総合運動公園体育館内

TEL:0959-22-2903 FAX:0959-22-1120

E-mail:taikyou-soumu2@saikai-sports.jp

## 令和 6 年度事業予定(7 月以降)

月	日	曜日	事業名	場所
7	19	金	ヨガ教室	大瀬戸総合運動公園体育館 小体育室
8	31	土	夏の自然満喫トレッキング	熊本県阿蘇山(1泊2日)
9	1	日		
	15	日	第19回市民スポーツ大会	大瀬戸総合運動公園ほか
10	18	金	ヨガ教室	大瀬戸総合運動公園体育館 小体育室
11	9~10	土・日	第75回長崎県民体育大会	佐世保市ほか
	23	土	スポーツ体験フェスタ	大瀬戸総合運動公園
	中旬		秋の自然満喫トレッキング	未定
1	24	金	ヨガ教室	大瀬戸総合運動公園体育館
3	下旬		春の自然満喫トレッキング	未定

## 参加申込受付中

### 夏の自然満喫トレッキング(熊本県阿蘇山)

日 時:令和 6 年 8 月 31 日(土)~9 月 1 日(日)  
 参加料:1 人 10,000 円(交通費、保険料、宿泊料、飲料、食事 2 回分込)  
 集 合:西海スポーツガーデン 8:00 出発  
 西海橋駐車場(佐世保側) 8:15 出発  
 交 通:マイクロバス  
 宿 泊:阿蘇青少年交流の家  
 参加資格:不整地を 4~5 時間程歩ける方  
 定 員:20 名  
 申込締切:8 月 13 日(火) 17:00 まで

### ヨガ教室

日 時:令和 6 年 7 月 19 日(金)  
 18:30~20:30  
 場 所:大瀬戸総合運動公園体育館  
 参加料:無料  
 講 師:園川 真紀 先生  
 持ち物:ヨガマット(持っている方)、飲み物、  
 タオル(長い物)、動きやすい服装(綿の  
 ジャージ等)  
 定 員:20 名程度  
 申込締切:7 月 17 日(水) 17:00 まで

各種事業の申し込みは、西海市スポーツ協会のホームページより申込用紙をダウンロードし、FAX、郵送またはメールにてご送付ください。お電話での受付も可能です。  
 また、事業についての情報はホームページの他、SNS でもお知らせいたしますので、ぜひフォローをお願いいたします。

### 西海市スポーツ協会 SNS

Instagram : saikai\_sports で検索または右の QR コードから  
 Facebook : 西海市スポーツ協会 で検索  
 X(旧 Twitter) : @saikaisports で検索

