



12月25日

とよた健康づくりウォーキング

マイ・チャレンジ・ザ・ウォーキング

参加者687名!

9月20日~11月19日

今年は各自で運動目標を設定し、4週間チャレンジしたことを記録するものでした。ちょっとした運動を増やす目標から、かなりきつそうな目標まで、意欲的に取り組んでいただけようです。日頃の生活に少しでも身体活動を増やすことで、より健康な生活をお送りください。

みなさんのチャレンジ (一部)

毎日の歩数や運動内容などを記入された方が多数いらっしゃいました!

幼児・小学生~高校生

- 自転車をたくさんこぐ
- 毎日サッカーの練習
- 毎日ダンスの練習
- ノーマスでリフティング15分以上
- YouTubeの腹筋トレーニング

20代~60代

- YouTubeでダイエットダンス
- 職場で階段を使う スクワット
- トランポリンを10分以上跳ぶ
- ゴルフ練習 ラジオ体操
- 1日6000歩、インターバル速歩筋トレ

70代~90代

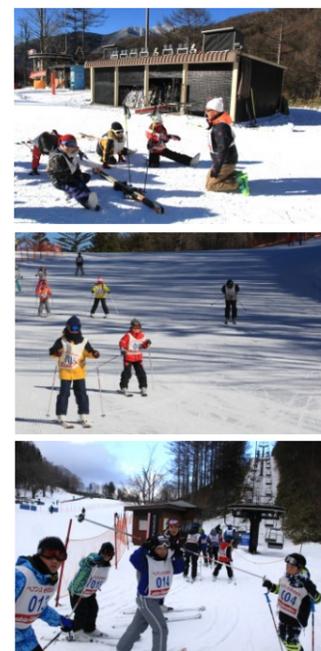
- 家の周りを歩く(1000歩)
- 早朝散歩30分
- 農作業・太極拳・ボッチャ
- 屋外で体を動かす
- 1日100回のジャンプ運動
- ストレッチ

お楽しみ抽選 当選者のみなさま (一部)



大当たり

フォレストアドベンチャー 豊田鞍ヶ池入場券、シャワーヘッド、Tシャツなどプレゼント!



昨年復活したスキー教室に29名の方が参加してくれました。天候も良く、ワクワクしながら名鉄観光バスでスキー場へ。スキースクールは初心者、経験者に分かれて行いました。初心者の子は雪の上を歩くところからスタートしましたが、着実に上達し、みんな滑れるようになりました! お昼のカレーもおいしく、楽しい一日となりました♪



出演しました! 梅坪台交流館ふれあいまつり

リトルダンス・キッズダンス・エンジョイダンス教室のみなさんが、キュートそしてクールに踊りました♪ふれあいまつり以外にもいろいろなイベントに出演しています。

11月5日

講師はCR2ダンススタジオのちこ先生とりお先生です。



つくってみよう♪ミニツリー

12月3日

アクリルビーズ、スパンコールなどを、針金、安全ピンに通して、8センチほどのミニツリーを作りました。ちづる先生とあかね先生の丁寧な指導で満足いく作品が出来ました!



初めてのイベント! お申し込み多数のため2部制となりました。

フラワーアレンジメント クリスマス編

12月10日

「花の向きはどっちがいいかな?」「こちらから刺してみようか!」と親子で相談しながら楽しくアレンジ。それぞれ個性あふれる作品に仕上がりました。



講師はchoko's flower chiyo花の会の小田原先生。

やってみよう♪将棋(しょうぎ)

12月17日

初めての子もルールを学び、実際に対局。みんな真剣な眼差しで、どんどん将棋に引き込まれていました。藤井聡太8冠の対局を楽しめるようになると良いですね♪



今後は夏休み・冬休みに開催予定です!



S F C 梅坪台サッカー

第2回豊田市サッカー協会少年杯 U-12

優勝



AIFA西三河決勝トーナメント 県大会出場!



U-13 準優勝

U-14 優勝

豊田中央クラブ

第67回中日少年野球大会 豊田よし地区予選 6月25日

優勝 県大会出場



第23回中等部クラブ選手権 県大会にも出場しました!

第7回小幡旗少年軟式野球大会 12月17日



準優勝

ドッジボール

美里スポーツクラブ スマイリーズ杯 1月14日

1年~6年生 4チームで参加しました。各自練習したことを試合で発揮できました♪



バドミントン

美里スポーツクラブ ジュニアバドミントン大会 11月18日

シングル17人、ダブルス7組が会場。初めての子も楽しく試合が出来ました!



5年生の部 優勝 高嶋 由君

レディスゴルフ

第4回 梅坪・浄水スポーツクラブ杯 ゴルフ大会 11月13日

名古屋カントリークラブにて開催。レディスゴルフ教室のみなさんとスポーツクラブ職員で楽しみました。

