

# 2019

## 教室開催 スケジュール

5	S	M	T	W	T	F	S	6	S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3	4								1
5	6	7	8	9	10	11		2	3	4	5	6	7	8	
12	13	14	15	16	17	18		9	10	11	12	13	14	15	
19	20	21	22	23	24	25		16	17	18	19	20	21	22	
26	27	28	29	30	31			23	24	25	26	27	28	29	30

  

7	S	M	T	W	T	F	S	8	S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6			4	5	6	7	8	9	10	
7	8	9	10	11	12	13		11	12	13	14	15	16	17	
14	15	16	17	18	19	20		18	19	20	21	22	23	24	
21	22	23	24	25	26	27		25	26	27	28	29	30	31	
28	29	30	31												

  

10	S	M	T	W	T	F	S	11	S	M	T	W	T	F	S
6	7	8	9	10	11	12		3	4	5	6	7	8	9	
13	14	15	16	17	18	19		10	11	12	13	14	15	16	
20	21	22	23	24	25	26		17	18	19	20	21	22	23	
27	28	29	30	31				24	25	26	27	28	29	30	

  

12	S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

### 【カレンダーの見方】

- yoga 10:00~11:30
- こつばん研究30年 乾薫先生の健康教室 14:00~16:00
- トレーニング機器講習・ストレッチ教室 10:00~11:30

## 鹿の助スポーツクラブ会員募集中！

◎会員登録を希望される方は鹿野町農業者トレーニングセンター窓口までお問い合わせください。

年会費 **7,000 円**  
(高校生以下は 3,000 円)

- 特典その1 鹿の助主催の教室の受講料が**無料!**
- 特典その2 鹿野トレセンのトレーニングルームの使用料が**減免!**

平成31年度総合型地域スポーツクラブ育成事業

特定非営利活動法人 **鹿の助スポーツクラブ** ☎(0857)84-2131

受付時間 | 8:30~22:00 (火曜~日曜) / 8:30~17:15 (月曜) ※休館日: 祝日・年末年始

〒689-0405 鳥取県鳥取市鹿野町鹿野342  
鹿野町農業者トレーニングセンター

# 鹿の助通信



## 令和元年も鹿の助をよろしくお祈いします！

ついに元号が平成から令和に変わりました。時間や年度と同じように、思い込みだけで気分や雰囲気切り替えてきた先人たちの知恵には、改めて驚かされます。

旧気高郡内13スポーツ施設の管理運営を始めた昨年度は、多くの方々にご迷惑をお掛けし、十分な動きができないもどかしさもありましたが、今年度は元号と同じく気持ちを切り替えて、新たな取り組みも一つ一つ、等身大で進めていきます。

また昨年度末より、女子軟式野球チームの運営もスタートさせました。プレーする彼女たちだけでなく、地元のみなさんにも、応援する楽しさや関わる楽しさを感じていただけるようなチームに育てていきたいと考えています。

# yoga

クラスでは呼吸やカラダに意識を向け、心と体を快適に安定させるゆったりとした動きのヨガを行います。

チャンティング（お祈り）から呼吸法、太陽礼拝、アーサナ（ポーズ）、リラクゼーションの時間を取りながら進めていきます。初めての方も 経験者の方もお気軽にご参加下さい。

時間 10:00～11:30

料金 500円

持ち物 ゆったりした服装、ヨガマット  
※マットをお持ちでない方はその旨をご予約の際にお伝えください。

場所 鹿野町農業者トレーニングセンター 和研修室

日程 【5月】15、29 【7月】17 【9月】18 【10月】16 【11月】20 ※全て水曜日



## 秋山 美紀 あきやま みき

鳥取県出身。鳥取にUターン後、地元の旬の素材を中心に料理や焼き菓子を創作している。実店舗は持たないスタイルでイベント、カフェ出店、ケータリング、お弁当受注等で主に菜食料理、ナチュラルスイーツを提供する活動をしている。調理師免許取得。2017年薬膳養生セラピスト認定修了。食と体と心と向き合い、兼ねてから興味深く思っていたヨガを深めるためインドへ渡来。2018年シバナダヨガTT取得

# トレーニング機器講習 ストレッチ教室

元気でキレイなからだ作りは繰り返しのストレッチが有効です。まずは毎日3分ずつでも寝転びながら体を動かしてみましょう！

時間 10:00～11:30

料金 初回無料（2回目以降は500円）

持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、ドリンク

場所 鹿野町農業者トレーニングセンター  
トレーニングルーム

日程 【5月】19 【6月】16 【7月】21 【8月】18 【9月】15  
【10月】20 【11月】17 【12月】15 ※全て日曜日



## ささき たーみー 佐々木 ターミー



鹿の助スポーツクラブはInstagram等で情報発信を行なっています。DM（ダイレクトメッセージ）でもお問合せを受け付けておりますので、「shikanosuke\_sc」のフォローをよろしくお願ひします。

こつぱん研究30年 乾薫先生の

# 健康教室

肩こり、腰痛、猫背、O脚などでお悩みの方へ、症状の原因と、その改善方法をお伝えします。1日だけでも結構ですので、ぜひご参加ください。

時間 14:00～16:00

料金 1,000円

持ち物 筆記用具、動きやすい服装

場所 鹿野町農業者トレーニングセンター 和研修室

日程 【5月】13、20、27 【6月】3、10、17、24 【7月】1、8、22 【8月】5、19 ※全て月曜日



## 乾 薫 いぬい かおる

鳥取県松江市出身。鳥取市在住。ひまわり整体代表。鳥取市内と鹿野町（しかの心）に診療所。米国クリーブランドカイロプラクティック大学留学、日本カイロプラクティック連合会講師、財団法人日本成人病予防協会健康管理士一般指導員、講演実績多数（企業、スポーツ団体、学校、老人会等）

各集落の公民館長さんへ

## 出張開催も 行なっております

各集落公民館で健康教室を出張開催させていただきます。（参加された方からは参加費をいただきますが、出張・開催費は無料です）

◎お気軽にお問合せください



# 女子軟式野球チーム 鳥取ディアーズ メンバー募集中！ 未経験者も大歓迎！

体験入部も  
受付中！



入会費用 ○5,000円  
※姉妹がいる場合は2人目より入会費無料  
年会費用 ○10,000円  
(保険料込)

対象年齢 中学1年生以上  
練習日 土曜日、日曜日  
練習時間 午後1時～5時  
練習場所 鹿野町運動広場など  
(雨天の場合は近隣の体育館を使用)

- 中学校部活動との兼部は可能です。
- 全日本中学女子軟式野球大会などに出場予定です。
- 入団時の物品購入はありません。今まで使用していた練習道具を使用してください。  
追加で費用が必要になる場合はその都度相談させていただきます。
- 保護者の練習時の当番制などはありません。
- 送迎支援も行いますので、ご相談ください。



鹿の助スポーツクラブは教室の紹介や施設情報などをWEBで公開しています。今後も更新を続けていきますので、ぜひ一度ご覧ください。

鹿の助スポーツクラブ 検索