

# やまぐちサッカー交流広場だより

## 第52号 平成28年8月



作成: やまぐちサッカー交流広場  
〒747-0342 山口市徳地船路890番地  
TEL: 0835-56-0888  
FAX: 0835-56-0887  
HP: <http://ya-soccer.jp/>

## 活動報告

## 健康は足から!!



(足の健康アップ体操 6月24日、7月8日開催)

足の健康アップ教室を2回にわたり開催しました。  
健康運動指導士の西田井恭子先生の熱心なご指導のもと、足指体操や歩き方、靴の履き方、選び方などを学びました。ご参加のみなさんからは足が軽くなった、歩きやすくなったとのお声がありました。足指10本を意識して動かすのはとても難しいです…。

しかし足には毎日負担がかかっているため、少しずつでもケアを心がけて軽いフットワークで生活したいですね。

みなさんの快適な毎日を応援しています!!



## レノファ山口U-18のみなさんに サッカーを教わりました!



7月26日(火) レノファユースのみなさんによるサッカー教室が開催されました。市内外の小学生27名が3グループに分かれて指導を受けました。3人組になって頭だけでボールを運んだり、リフティングをしたり、なかなか思うようにできないものでした。しかし小学生のみなさんは汗びっしょりになっても元気いっぱい楽しんでいました。夏休みの素敵な思い出になったと思います。レノファ山口U-18のみなさん、ご指導ありがとうございました!!

## お知らせ

今後の予定・・・

■10月26日(水) ノルディックウォーキングを開催します!  
森の案内人の方々と徳地を探訪してみませんか?  
ルートなど詳細は追ってお知らせします。初心者の方も大歓迎!

■11月13日(日) 秋のフットサル大会を開催します!  
今まで出場したことのあるチーム、初心者チーム、ぜひご参加ください。  
カテゴリーなどの詳細は追ってお知らせします。



★当施設の2階にミーティングルームが3室あります。会議や集会はもちろん、同窓会などにもぜひご利用ください。平日は1室1時間103円、土日祝は123円です。冷暖房をご利用の場合は別途1時間390円がかかります。試合時などは使えない場合がございますので、空き状況などお気軽にサッカー



毎週土曜・日曜は

コミュニティカフェやさかの里も営業しています。うどんや定食などをご用意して皆様のお越しをお待ちしております。また、朝市では旬の野菜なども販売していますので、ぜひお立ち寄りください。