

NPO法人

なぎそチャレンジクラブ通信

第4回 激笑激走

ティラノ サウルス レース

2025 なぎそ

11/16 (日)

13:00~15:00

桃介橋河川公園

雨天時:南木曾町社会体育館

駐車場:天直公園駐車場をご利用ください



出場ランナー募集!!

レースだけでは物足りないって?
大人から子どもまで楽しめる複数種目の
実施を予定しております。
レース参加者を募集中です!
公式LINEからお申込みをお願いします。
応援・観覧自由!
ボランティアさんも募集中です!!

申込み
期限

11/5(水)

レースカテゴリ

- ★ 幼獣の部 小学生以下
- ★ 成獣オスの部 中学生以上~大人
- ★ 成獣メスの部 中学生以上~大人
- ★ 当日即席チームで行う競技もあります!

※申し込み多数の場合、カテゴリを増やす可能性あり!

募集定員

50頭程度 ※先着順

※町内外問いません!

参加費

1獣 500円 ※保険料含む

※おつりのないよう当日現金でお支払いください。

参加条件

- 身長110cm以上

着ぐるみのご用意について

ティラノサウルスキット(エア着ぐるみ)を各自でご用意ください。当日主催者による着ぐるみの販売はありません。

※南木曾町在住者限定で

着ぐるみがレンタルできます。(無料)

申し込み多数の場合、着ぐるみは着回しさせていただきます。

参加申し込み方法

右下QRコードを読み取り、
参加者名、生年月日、
住所、連絡先電話番号を
入力・送信してください。





VOLLEYBALL



8月3日(日)、社会体育館において、昨シーズンVリーグチャンピオンの信州ブリリアントアリーズの選手3名とコーチ2名をお迎えし、VC男女クラブ員を対象にバレーボール教室を開催しました。楽しみながらも集中力まで上げられるウォーミングアップに始まり、基本練習からゲームライクまで、教室をととても楽しく展開していただきました！

プロリーグで活躍する選手とコーチングのプロによる指導は格別で、みんな一所懸命に目を輝かせながら選手と一緒に難しいドリルにも挑戦し、目に見えて上達する場面もあり、とても充実した内容となりました。今後の活動に活かせる素晴らしいバレーボール教室となりました。

信州ブリリアントアリーズのみなさん、遠いところを本当にありがとうございました！

みんなで作ろう

つながる子育て

なぎそおさがり会

入場無料

開催期間

10/16 (木)
10/22 (水)

出品(持ち込み)は…
10/7～10/14
に限定します。
社会体育館和室に
お持ち込み下さい。

出品していただける
ものリストなど、
LINEでのお問合わせ
でも可能です。
詳しくは、
こちらへ
ご連絡ください。



会場
南木曾町社会体育館 給湯室前



仕分けボランティア
大大募集!!
10/15(水)午前中
お手伝い
いただける方、
お願いします!

なぎそおさがり会実行委員

健康をつくる食生活講座

栄養講座 開催しました!

8月31日(日)南木曾会館において、公財)長野県健康づくり事業団 管理栄養士 金澤 美緒さんを講師にお迎えし、「食べていきいき!健康をつくる食生活講座」を開催しました。健康づくりは、毎日の適切な生活習慣の積み重ね。いつまでも健康でいるために正しい知識を身につけ、過去を振り返って食事を考えるのではなく”未来形”で考えてみましょうというお話が印象的でした。ワークでは、カードバイクキングで「普段の食事」を再現して、どのくらい食べているのか確認するなど、わかりやすくとても勉強になる内容でした。自分にちょうどよい量を「知る」、「体重計測も習慣にする」と良いそうです! 未来の健康のために“食事のポイント”を取り入れ、より健康を目指しましょう!



自分の食事はどう?
カードを使って、昨夜の食事内容がどのようなものだったのか…



自分に合った量は?
体重、基礎代謝基準値、身体活動レベルから必要カロリーを導きます



一日三食食べましょう!
体内時計が整い、体調を整えることもつながります
欠食すると代謝が悪くなります



NPO法人

なぎそチャレンジクラブ

お電話

0264-57-3001

SNS

クラブ情報を発信しています



お問合せ
LINE公式QR

