

弓削コミセンだより

令和6年度7月号



梅雨です . . .



6月17日、ようやく熊本地方が梅雨入りしたと発表されました。平年より13日も遅い梅雨入りになりました。湿気の多い熊本の梅雨は、平年ですと7月19日頃まで続きます。家の中がじめっとしたり洗濯物がなかなか乾かなかったりしますが、カラフルな傘を見たり、梅干しやらっきょうを漬けたりできるのもこの時期ならではの楽しみです。食品の管理や体調をくずさないよう気をつけて梅雨を過ごしたいものです。

講座の案内 その①

卓球

弓削コミセンホールからは、「パコッパコッパンッ」「パチッパチーン」という卓球の音がほぼ毎日聞こえてきます。笑い声あり教え合う声あり、どの卓球クラブからも楽しい雰囲気伝わってきます。そして活動が終わると充実感いっぱいの表情でホールから出てこられます。そのたびに私たちコミセンスタッフも元気をいただいています。

ラリーが続く卓球は、ボールを目で追いながら、どのように打ち返すかを瞬時に判断することが常に求められるので、脳が活発に働きからだ全体が活性化することが実証されているスポーツだそうです。「楽しい！」を感じながらなが〜く継続できる、有酸素運動でもあるそうです。見学や体験の希望がありましたら いつでもコミセンスタッフにおたずねください。

月曜日の卓球(夜間) 「はなぶさクラブ」

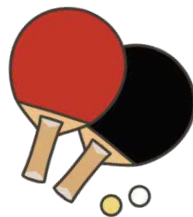
火曜日の卓球(午前) 「野ばら会」

水曜日の卓球(午前) 「グリーン会」

木曜日の卓球(午後) 「託麻YY」

金曜日の卓球(午前) 「金曜卓球」

土曜日の卓球(午前) 「グリーン会」



さつまいも
すくすく成長中!
大きく大きく
たくさん なあれ

【問合せ先】日曜・祝祭日は休館
弓削地域コミュニティセンター
熊本市北区弓削3丁目14-1
TEL 096-337-2102

講座の案内 その①

卓球



月曜日の卓球(夜間) 「はなぶさクラブ」

5人で活動中



火曜日の卓球(午前) 「野ばら会」

5人で活動中



水曜日の卓球(午前) 「グリーン会」

5人で活動中



木曜日の卓球(午後) 「託麻 YY」

8人で活動中



金曜日の卓球(午前) 「金曜卓球」

7人で活動中



土曜日の卓球(午前) 「グリーン会」

6人で活動中



見学や体験の希望がありましたら お気軽にコミセンスタッフにおたずねください！