

いつも熊本日日新聞をご購読いただきありがとうございます

朝晩は涼しく秋らしくなりましたね。日中はまだ暑さも残りますが、だいぶ過ごしやすくなったのでスポーツを始められる良い季節になりましたね。

小さい体で、元気いっぱい闘志あふれるプレイ



第7回ブルトレイン多良木・学童野球大会(主催:多良木レッドホークス保護者会、後援:多良木町、多良木町教育委員会、多良木ロータリークラブ)が9月2日、3日に多良木総合グランド野球場を主会場に、城南地区と鹿児島県から18チームが参加して開催されました。吉瀬町長、秋山ロータリークラブ会長の挨拶に続き、前年度優勝の錦ヤンキースの小谷主将が優勝旗返還、多良木レッドホークスの松崎主将が選手宣誓をして、予選のリンク戦を行いました。第1試合から錦ヤンキースが負ける波乱のスタートとなりましたが、選手は泥まみれになりながら、必死でボールに食らいついていました。多良木レッドホークスと球磨F.フォークスが決勝トーナメントのベスト4に残りましたが、残念ながら地元勢の優勝とはなりませんでしたが、【優勝】夢義塾 【準優勝】球磨F.フォークスブルー 【3位】田浦南クラブ選手、保護者のみなさんお疲れさまでした。



第16回 たらぎ社協福祉まつり



第16回たらぎ社協福祉まつりが9月3日、多良木町多目的研修センターで開催されました。黒肥地保育園児による遊戯発表から開幕し、吉瀬浩一郎・多良木町社会福祉協議会会長の挨拶や、来賓・社協役員の紹介などがありました。その後は歌と踊りの祭典へプログラムは進み、地元より日向ひょっとこ肥後笑福会や、あいあいスポーツクラブたらぎから2団体(3B体操、ビューティフル・フラ)が出演し、会場を沸かせました。またゲストとして茶屋桃子さんのエレクトーン演奏や、そがみまこ&ぷちDOYO組によるステージパフォーマンスでは、来場者も歌を口ずさんだり、振り付けを踊るなど、会場全体が一体となる楽しい時間となりました。

お店紹介

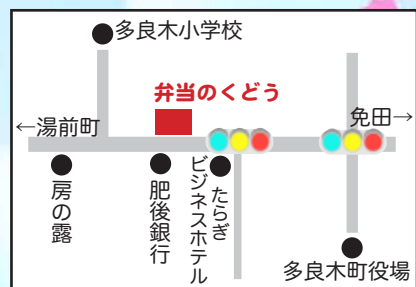
幕の内弁当(中)
500円(税込)



チキンカツ弁当
500円(税込)

今回のお店紹介は、多良木町多良木の「弁当のくどう」さんを紹介します。

店主は川内玲子さん。当店を受け継いで15年。昔から地元にも愛され続けています。弁当各種・丼物・カレー・お寿司などメニューが50種類以上と豊富で、リピーターが多い当店。行楽・祝・仏事などの特注弁当や鉢盛なども人気です。予約は前日までにお願いします。配達もできます。詳しくはお電話でご相談下さい。お客様のお越しを心よりお待ちしております。



弁当のくどう

球磨郡多良木町多良木 883-14
(肥後銀行多良木支店前)
TEL: 0120-54-2126(フリーダイヤル)
0966-42-2126
FAX: 0966-42-2716
営業時間 平日 8:00 ~ 15:00
日・祝 8:00 ~ 13:00
定休日 不定休



次のページへどうぞ

直がオススメする 簡単エクササイズ



【ボディフレクション&エクステンション】

- ①お尻の下に膝、肩の下に手のポジションで四つ這いになります。
- ②お尻はかかとに近づけるようにし股関節と膝関節を曲げ、両手はできるだけ前に伸ばします。
- ③次に両手の位置を動かさず股関節と膝関節を伸ばしていきます。
- ④②と③を繰り返していきましょう。



ワンポイント

②の時は胸を床に近づけるようにしましょう。③の時は肘は伸ばして行いましょう。
少しでも皆さまのお役に立てれば幸いです。



【過去のエクササイズはこちらからご覧下さい】

<http://www.taragi.com/> 直がオススメする簡単エクササイズ /

球磨郡公立多良木病院 パーソナルトレーナー 村山 直
Mail: lungeato3kai@gmail.com TEL: 0966-42-2410

スポーツ愛・I・アイ

パーソナルトレーニング、パーソナルストレッチ
のお問合せ・ご予約はお気軽にご連絡下さい。

快挙 空手世界大会 3位入賞おめでとう!

別府光美さん(13) あさぎり町岡原

日本空手協会所属の別府光美さん(あさぎり町岡原)が、8月に開催された第14回空手世界大会で、男子13歳組で3位入賞を果たしました。別府さんは、空手を通じて、海外の選手と交流し、空手の魅力を世界に広げたいという夢を抱いています。

高速突き冴える「楽しむことが大事」



率1位となり、日本代表の切符を手に入れた。兄の影響で、小学1年から競技を始め、数々の好成績を残す。恵まれた体格と技術を練り出すスピードが得意で、自身の得意とする「突き」で世界を制する。



「高速突き」(刻み突き)で会場を沸かせた。支那の長子、藤岡孝史さん(17)は、兄の影響で、小学1年から競技を始め、数々の好成績を残す。恵まれた体格と技術を練り出すスピードが得意で、自身の得意とする「突き」で世界を制する。



誕生に大きな声が多々聞かれた。別府くは、今までの活躍に注目したい。

ストレッチ&トレーニングルームはカラダ作りに欠かせない体幹トレーニング、バーベル、ダンベル、自重などを使ったレジスタンストレーニング、脂肪燃焼度の高いサーキットトレーニングなどを組み合わせて、お客様お一人お一人に合わせて短時間でも効率よく効果の高いプログラムでトレーニングを行うパーソナルトレーニングジムです。現在の日常生活に変化を求めている方を笑顔で楽しく過ごせるよう全力でサポートさせていただいています。

「その場で実感! 二の腕ほっそり! エクササイズ」

日時: 9月16日(土)
9:30~10:30
場所: 多良木町6区の3公民館
(町民体育館横)
料金: 500円

~お問合せ(申込)~
あいあいスポーツクラブたらぎ
電話: 42-4040

多良木町立第3保育所 園児紹介



大きりん組 11名

担任 尾方 れい子先生 倉岡 由美先生

元気いっぱい大きりん組さんです。運動会に向けて、和太鼓・規律訓練の練習を頑張っています。
お父さん・お母さん・おじいちゃん・おばあちゃん、みにきてね~♪

世界最大級の大スペクタクル

木下大サーカス®

熊日多良木 読者限定 招待券プレゼント

7組 14名様

応募 締め切り 9/20

6年ぶり 熊本公演

9月15日(金) 11月29日(水)

イオンモール熊本 特設会場

熊日多良木販売センターと、湯前販売センターのお客様限定企画として『木下大サーカス』熊本公演のペアチケット(前期分: 9/15~10/28)をプレゼント!! 多良木・岡原地区で7組14名様、湯前・水上地区で3組6名様に抽選で招待チケットを差し上げます!

- 【応募資格】 熊本日日新聞を購読されている世帯
- 【応募方法】 住所・氏名・連絡先の必要事項をFAX、E-mail、ハガキ等で受付ます。
- 【応募締切】 平成29年9月20日(水)

熊日多良木・湯前販売センター
〒868-0501 多良木町多良木 356-1
FAX: 49-1726 mail: koide@spice.ocn.ne.jp

次回の発行日は9月23日(土)です。お楽しみに!!