

第9回パークゴルフ(納会) 「ゲームにキツネも参加!?!」 10/22

今日の会場は江別市あけぼのパークゴルフ場です。初めてのコースでほとんどの人が未経験で道に迷ってしまう人もいました。担当者の挨拶では「このコースは距離が短くてやさしいので女性にもチャンスがあります」とのことでしたが、回ってみるとドッグレッグが多く、グリーンは砲台でOBの杭はコースのわきにあり、決してやさしいコースではなかったです。

優勝は田中さんの友人の川崎さんでした。全体に大タタキでしたが参加者が18名と今シーズン最も多く大いに盛り上がった納会でした。

午後の組み合わせは、私と瀬尾さん齊藤(政)さんがメンバーでプレー開始。Aコースの3ホールのロングコースで、齊藤(政)さんがTショットを打ったボールを、突然現れた北キツネがくわえて逃走。。。近くにいた人が「キツネめがけてクラブを投げなさい〜い!」と叫んだ。クラブを投げるとびっくりしてボールを離して逃げていきました。冬まじかの寒い日キツネも最後のパークと思ったのか、とんだハプニングでした。 今沢い



スカディクラブ「シンポジウム」 10/29

今までのシンポジウムは、スキー技術やスキー用具等が中心でしたが、今回は「身体」についての講演です。講師はリハビリジム、理学療法士等の資格を持つ成田先生です。人生100年時代、長く楽しくスポーツをするためには健康な身体、心があるからこそ。身体のケアは人それぞれ、身体データを基に、個々人に合ったトレーニングが必要とのこと。

途中、実技があり、両足を前後に直線におき足指を上げ手は胸の前で交差の姿勢で10秒間キープ(できた)。椅子に座った状態から片足でふらつかないで立ち上がる(ふらつく人多数)。皆、興味津々で聴いていたと思います。また、不調を抱えている人が大勢いるんだと実感しました。その場で体験予約をした方が何人もいました。まずは自分の体の特徴や弱点を知ること。そして自分に合ったトレーニングをすれば・・・。まだ空きがあるようです。

パーソナルトレーニングを受けてみませんか。菅



大麻西地区センター会議室



実技の様子



講師を真ん中に記念撮影

これからの行事

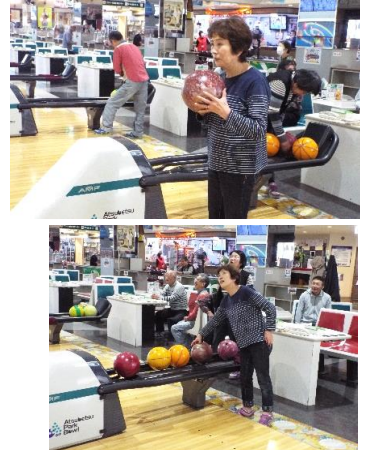
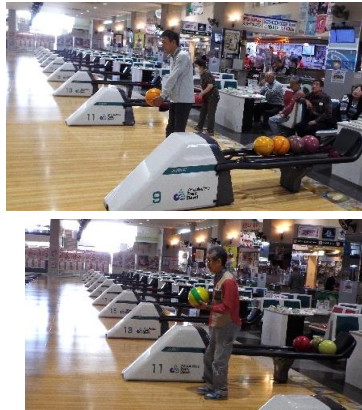
- ・12月1日(金) スカディクラブ役員会 大麻西地区センター PM7:30~
- ・12月9・10日(土・日) 道スキー協主催 初中上級指導員研修会 担当 田代、酒井
- ・12月15日(金) 小学生スキースクールの打合せと準備 大麻西地区センター PM6:30~
- ・12月24日(日) 第1回スキー例会 in グリーンランド (積雪状況により札幌国際)
 ロッジ集合(割引券あり) 9時30分スタート
- ・12月27日(水) 第1回水曜会 in グリーンランド

ボウリング大会 「ハイスコアにびっくり」 10/14

厚別パークボウルで10月14日(土)、恒例のボウリング大会が9名の参加のもと行われました。石川先生の挨拶のあと、10時プレー開始です。

コロナ禍もあけ、マスク無しのプレー、1年ぶりの投球はどうか？ そんな中、始めにストライク・スペアを取り、歓声ハイタッチで盛り上がる石川さんチーム。これではと私もゲームに集中する。1ゲーム目で自分でもビックリスコア165がでる。こんなことあるの？ 2ゲーム目になると今度は同じチームの長谷川(昭)さんのフックボールでの追い上げてでしたが、1ゲーム目の点数が効いて、本当に久しぶりの優勝に舞い上がりました。

今回も参加された園部さん、ピースポート帰りの泉波(ひ)さんの元気なプレーに感動して3ゲームも終わりました。トロフィ贈呈、記念撮影で散会しました。 瀬尾



ヨーガ教室の案内

- 1, 日 時 11月19日(日) 13:30~15:30
- 2, 場 所 大麻西地区センター(和室)
江別市大麻沢町26-2 011-387-0221
- 3, 会 費 2,000円 当日申し受けます。

昨年に引き続き、今年もヨーガ教室を開催します。
「ケガ防止・体幹を強くする・少しの不調は自分で治そう」をテーマにしたヨガメニューです。ゆっくりとした動きなのに軽く汗をかきます。難しいポーズはなく、身体が硬い人も無理なくやれます。 皆さんも是非どうぞ。 畠館



自転車部 秋の長沼~千歳を走る 9/24

9月24日、秋晴れの良い天気にも恵まれ長沼町にある道の駅「マオイの丘公園」から千歳市の「サーモンパーク千歳」まで走りました。既に稲刈りは済んでいました。両方とも「サイクルフェスタ恵庭」のチェックポイントになっています。

サイクルフェスタ恵庭は、恵庭市内のチェックポイントを巡り、ポイントをゲットしていくというのですが、今年から市外の「道の駅」が加わりました。感をたよりに初めての道を進みましたが、道に迷い砂利道に迷いこんだりして、千歳に着きました。千歳川のインディアン水車の前にはおびただしい数の鮭が泳いでいました。菅



千歳川 鮭がうじゃうじゃ

