

## 2006 世界女性スポーツ会議 くまもと

平成18年(2006年) 5月11日(木)~14日(日) 開 催

熊本市総合体育館・青年会館 健康運動指導士 永目 真治

む」は回復などを主眼とす な活動を通して生きがいなる部分、 覆う」はさまざま の2つの要素があります。 休養には、

休む」と



運動するときは自分の ペースで行いましょう



そこではじめて 休養」とい つことになります。

り、明日への活力が養われるものです。
なことに打ち込むことなども心身のリラクゼーションにななことですが、趣味や好き体養にとってもちろん大切睡眠をとることは、心身の レス解消に役立てましょう。 このように、上手に休養をとる習慣を身につけ、日頃のス



とを造る部分になります。

8月号予告

特集:アクアドームくまもと タイムサービスプログラム ミニバレー大会レポートほか

広報誌設置場所 熊本市役所 (社会体育課/青少年育成課) 熊本市内各公民館 熊本市総合体育館•青年会館 アクアドームくまもと 浜線健康パーク 南部総合スポーツセンター 託麻スポーツセンター

社教振だより Vol.10 スポーツライフくまもと7月号 平成17年6月20日発行

## 編集•発行

(財)熊本市社会教育振興事業団 総務課 企画広報班 〒862-0941 熊本市出水2丁目7番1号

TEL 096-385-1042 FAX 096-385-1099

Webサイト http://kc-sks.com Eメール info@kc-sks.com

※お問い合わせ・ご意見等に つきましては上記住所または、 事業団Eメールにお願いします。

※カタカナでお答えください

くしりず

答えは誌面のどこかにあります! さがしてみてくださいね!

な武道で、道具はスポンジでできた剣どこを叩いても一本といつ単純明快小太刀、長剣、短刀などの自由に使い、

くいず タリース

6月号

アクアドーハ

正解者の中から抽選で5名の方に 事業団オリジナルグの方に 事業団オリジナルグでおいきます。 なお、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

〒862-0941

熊本市出水2-7-1 (財)熊本市社会教育 振興事業団 総務課 企画広報班 スポーツライフくまもと 7月号クイズ係

クイズの答え 広報誌の感想

> 住 所 氏 名 年 齢 電話番号

ハガキでご応募ください。

必着

※平成17年7月15日(金)

スポーツライフくまもと 7月号 財団法人 熊本市社会教育振興事業団