

わいわい・かんてい

NPO法人

平成23年9月号

特定非営利活動法人わいわい・かんてい

わいわい・かんてい

代表理事 関根信明

山形県飽海郡遊佐町吉出字石動6

Tel&fax 0234-72-5117

URL <http://ww6.tiki.ne/~y-y-c/>

E-Mail y-y-c@mx6.tiki.ne.jp

スポーツの秋
来た～!!



暑かった夏もやっと終わり、
屋外での活動に気持ち良い
季節がきました。メンバーの
みんなも 自分の体の調子に
合わせた運動をやっています。
秋晴れの鳥海山をバックに
グラウンドゴルフをやる人、
なわとびは自分の目標にむかって

がんばっています。やり始めた時は

一度に何回飛べるか…

だったのが今はレベルが
上がり1分間飛び続ける…を
5回セットでやっています。

本当にすごい体力です。

ウォーキングも

4kmを1時間を
目当てに…と
奮闘中です。



屋内では「トレーシー」をやっています。次の日は筋肉痛です!!