



第1回総合型地域スポーツクラブスポーツフェスタ

薬草ウォーク

～薬草を学ぶ 薬草で学ぶ～

私たちの身近にある様々な薬草。江汐公園に設置された薬用植物園などを巡り、薬草の効能について学びます。また、自立した生活を送るため、自分の体重を負荷としたトレーニング方法を学び、運動能力の向上を図ります。

矢原先生監修「暮らしの中の薬草」贈呈



と き 平成30年 **11月11日(日)** **10時～16時** ※雨天決行

ところ 受付場所 **山陽小野田市江汐公園管理棟** (山陽小野田市高畑401-1 TEL 0836-83-5378)

移動場所 **ナチュラルグリーンパークホテル** (山陽小野田市千崎128 TEL 0836-84-2323)

参加料 一般 **500円** クラブ会員 **300円**
(保険代含む 小学生以下無料)

持参物 運動ができる服装
弁当※ホテルのレストランも利用可
水分※主催者でも用意しますが各自でも

問い合わせ・申込方法 裏面を確認してください

日程

9:30	10:00	11:00		13:00	14:00	16:00
受付	ウォーキング 講習	A 講話【薬草の不思議】 B 座位中心のリズム体操	昼食	座位中心のリズム体操 講話【薬草の不思議】	薬草スタンプラリー 薬草屋台	閉会
江汐公園		ナチュラルグリーンパークホテル			江汐公園	

総合型地域スポーツクラブ厚狭地域連絡協議会では、地域の方が健康で安全な毎日を送られることを願い、それぞれのクラブで活動しています。今年度、厚狭地域(美祢市・宇部市・山陽小野田市)にある7つのクラブが力を合わせ、地域住民の皆様とのイベントを企画しました。

講話講師

矢原 正治(山口東京理科大学特命教授)
山口東京理科大学特命教授。地域活性化伝道師(内閣府)などの職をもち、江汐公園内にある薬学部附属薬用植物園設置にかかわる。熊本有用植物研究所代表。

リズム体操講師

大庭 尚子(山口東京理科大学講師)
日本フィットネス協会認定エアロビックダンスインストラクター。運動のトレーニング効果や運動経験による身体諸機能の可塑性について研究。

主催 総合型地域スポーツクラブ厚狭地域連絡協議会
共催 山陽小野田市立山口東京理科大学 山陽小野田自然保護協議会
後援 山口県生涯スポーツ推進センター 美祢市 宇部市 山陽小野田市

総合型地域スポーツクラブ

- スポーツ推進に係る市民運動スローガン「スポーツで創ろう みんなの花菜 山口県」
- SC全国ネットワークキャッチコピー「動かせ心、つなげ人、地域の輪になるスポーツクラブ」