



賀茂地域協議会



○賀茂地域卓球大会開催○

開催日時 平成28年6月5日(日)
午前8時30分(開始)
(開会式8時20分より)

場所 三朝中学校

参加要項 ○団体戦

4人1チーム(2単1複)

- ・1集落何チームでも参加可能ですが、重複は認めません。
- ・男女混合可能、年齢制限なし。
- ・ラケットは各自で持参してください。



○賀茂地域ゴルフ大会開催○

開催日時 平成28年6月26日(日)
午前8時54分スタート
(午前8時20分までに現地集合)

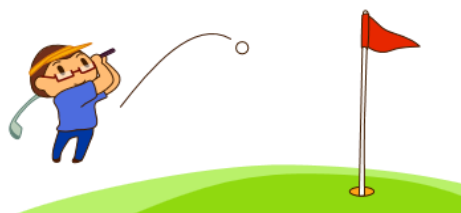
場所 旭国際ゴルフクラブ白兔コース

プレー費 9,000円(昼食付)

会費 3,000円

(参加費 1,000円、懇親会費2,000円)

参加申込み期限 6月10日(金)午前中



★第12回泥んこバレー参加者募集★

開催日 平成28年7月3日(日)

受付11:00 開会式11:30

競技開始11:45

会場 三朝町天神地内 休耕田

参加資格 一応、健康であると思う者で構成されたチームとし、構成員は国籍・年齢・性別一切問わない。

参加費 1チーム 2,000円

チーム編成 1チーム6人を原則とし特に選手登録は行いません。

※ただし、大会への参加は4~6人のチーム編成で参加することもできる。



第11回泥んこバレー大会の様子



賀茂公民館の使用は、三朝町総合文化ホール(43-3512)あるいは賀茂地域協議会(43-1875)に電話等で必ず申し込んでください。

鍵の受け渡しは当日、役場宿直室で行ってください。(事務局：石田)

使用後は、きちんと片付け、ゴミの持ち帰りにもご協力ください。鍵の返却は役場宿直室へ。

E-Mail : kamo@town.misasa.tottori.jp

みささ春のノルディック・ウォーク

賀茂 奥の細道ウォーク～パワースポットめぐり～

5月10日（火）トレーニングセンターを会場にノルディックウォークの講習会を開催しました。

始めに、JNWL 公認ウォーキング ライフマイスター岸田将志（きしだしょうじ）さんの「歩き方講座」から始まり、ノルディックポールを使ったストレッチ体操などの講習を行いました。

そのあと今泉神社までウォーキングを体験し、楽しく講習会を終了しました。



みんなの物忘れ予防ゲーム

～明るく！頭をつかって！あきらめない！～

日時 平成28年6月24日（金）13：30～15：30

場所 湯谷公民館

- 内容
- ・準備体操・指を使って頭のストレッチ・手と頭を同時に使ったゲーム
 - ・足と頭を同時に使ったゲーム・空間認知ゲーム・握力強化ゲーム
 - ・集団ゲームなど（できないほうが脳細胞には効果的です！）



加齢とともに物忘れが出てくることは、何も特別な事ではありません。誰にでも表れる現象の1つです。でも物忘れの進行を食い止めることは可能です。

「脳に新しい適度な刺激を与え続ければ、再び脳の機能を維持・向上させることも可能だといわれています。」