

シーサイド通信 11月号



田尻町多目的グラウンド及び田尻町営プール



・スポーツをみる ・スポーツをする ・スポーツを支える



今月のニュース



11月に入り寒くなってきました。
 体を動かし風邪に負けないようにしましょう。
 秋のキャンペーンも終了したくさんの方に体験していただき
 ありがとうございました。
 残念ながら今回のチャンスを逃してしまった方に朗報です！！
 無料体験キャンペーン期間延長が決定しました。
 来月にはクリスマス会も企画しています。
 たくさんの方に参加していただけるのをスタッフ一同
 楽しみにしています♪



今月の豆知識紹介

栄養講座



旬の食材は体にイイ！！

その理由は最も栄養価が高まる時期に収穫するからです。
 例えば、寒くなる秋～冬にかけては体を温めてくれる
 根野菜が旬を迎えます。
 つまり旬の食材は、その時期の体が欲する食材なのです。
 栽培技術の向上により旬の食材が分かりにくくなってい
 ますが、安価で味もよし！体にもイイ！
 是非、旬を意識して食材選びをしてみてください。



花壇にパンジーや球根などを植えました。
 春にはチューリップも咲いてくれます。
 楽しみです。

スタッフ一同 



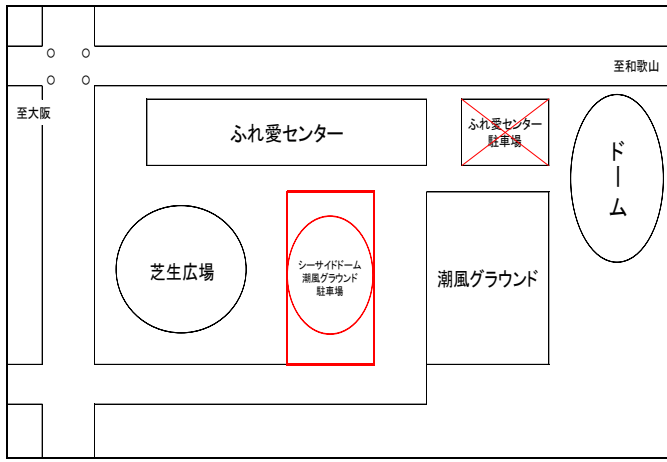
Facebookやってます♪

●website
<http://sports-tajiri.jp/>

●Facebook
<https://www.facebook.com/sportstajiri/>

田尻 シーサイドドーム





駐車場ご利用のお客様へ
 シーサイドドーム・潮風グラウンドの駐車場は潮風グラウンド(野球場)横の駐車場です。ふれ愛センター(ドーム横)の駐車場には駐車しないで下さい。ふれ愛センター利用者様が車を止められず困ることがあります。ご協力お願い致します。



クリスマス会



今年もクリスマスをみんなで盛り上げよう！

日時
 場所
 参加費

平成30年12月15日(土) 14:30~16:30

シーサイドドーム

会員 800円(兄弟は会員価格で参加できます)

非会員 1,000円 詳しくは別紙チラシにてご確認ください。



テニススクール(一般)親睦練習会



日時 平成30年12月16日(日)9:15~12:00

対象 テニススクール会員様及び、ご友人

参加費 1,800円(税込)

定員 16名

担当 宮嶋コーチ

内容 基本ストローク練習、
 参加者内でペアを組み、ダブルスゲームを開催



参加特典：レッスン1回無料チケットプレゼント

Facebook・H,P紹介

屋内コート・潮風グラウンドの空き状況、各教室カレンダーやイベント情報を毎日お知らせしています。シーサイドドームのスタッフが愛を込めて更新していますので、ぜひ、チェックしてください！ できれば「いいね」も。笑

