みんなのたじり

シーサイド通信

1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

新しい年が始まりました。新年の賑わいも一段落し、
日常生活に戻られたでしょうか。

『１月は行く、２月は逃げる、３月は去る』といわれ、
あっという間に過ぎて行ってしまいます。
目標を立て一歩一歩前進していきましょう。

シーサイドドームスタッフ一同も
より良いサービスができるよう頑張ります！

今月の豆知識紹介

せき1回の消費カロリー

1回の消費カロリーは２kcal
たった２kcalと思われるかも知れませんが
連続でせきが出て止まらない時など
かなりの消費カロリーになります。

のどが痛い時に痛みが和らぐ方法

マシュマロのゼラチンが喉の痛みに 有効だそうです。
口に含むとゼラチン状の液体となり 喉を保護してくれます。

イベントのお知らせ

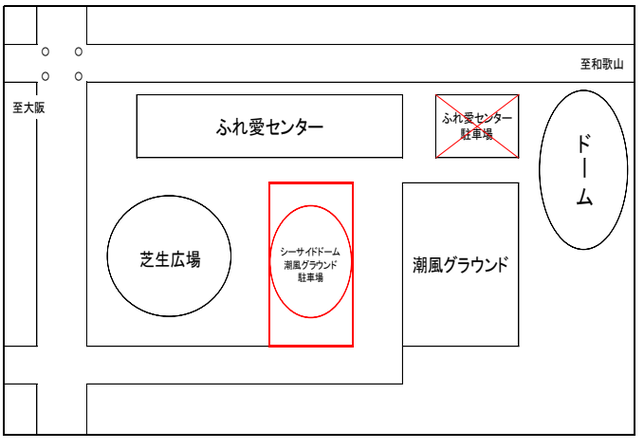
☺1/20(土)・2/24(土)
テニス練習会開催
お申込みは
電話または窓口で

☺2/17(土)
テニス強化練習会開催
決まり次第お知らせします

LEVEL UP

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停められず困ることがあります。
ご協力お願い致します。



ストリング随時受付中

新年から新しいガットで、はじめませんか？
６ヶ月以上張替えていない方試しに張替えてみてください。打感が良くなりますよ！

シーサイドドームの教室紹介

体操教室

鉄棒・トランポリン・跳び箱・マットの専門種目だけでなく発育発達に合った運動、柔軟、かけっこ、持久走、縄跳び、ボール運動なども取り入れてます。

テニス教室

様々な目的に合わせて楽しいテニスを！キッズ・ジュニア・一般のクラスがあります。練習会やスクール生大会などの参加してもらえるイベント開催してます。

サッカー教室

練習は楽しく技術や体力を身に付けよう。サッカーが好きになるように指導しています。
初心者でもサッカーに興味があれば大丈夫！コーチが丁寧に指導してくれます。

野球教室

子ども達一人一人に野球の楽しさを伝え、協調性を大切に指導してます。野球技術の習得と体力向上を目的に楽しく、頑張れる練習をしています。

体操進級テスト　3/26(火)～3/30(土)

田尻シーサイドドーム、潮風グラウンド、田尻町営プールの予約状況やイベント情報などをお知らせします。
チェックしてください

ホームページ
【シーサイドドーム 田尻町】
で検索
https://sports-tajiri.jp/

tajirisports

https://m.facebook.com/sportstajiri/