

みんなのたじり



シーサイド通信



田尻町多目的グラウンド及び田尻町営フール



・スポーツをみる ・スポーツをする ・スポーツを支える

まだ暑い日が続きますが、
暦の上では初秋の候となりました。

スポーツの秋にふさわしく、
体を動かすには最適な季節です。

夏の疲れが出やすいこの時期、
適度な運動と栄養バランスの

取れた食事で体調を
整えていきましょう。



今月の豆知識紹介

お米は氷とハチミツを入れて炊くと
おいしくなる



ひと手間を加えて、よりおいしいご飯を目指
してみようという豆知識です。

スイッチを入れる前に加えるのは氷とハチミ
ツで、氷が温度の上昇を調整し、ハチミツに
含まれるアミラーゼがでんぷんを分解してお
米の甘さを引き出してくれます。



・氷:水...1:3

・ハチミツ...小さじ1

(ハチミツを入れたら全体をよくかき混ぜてください。)

イベントのお知らせ

☺テニス強化練習会

9/20(土) 14:00~16:45

9/21(日) 9:00~11:45

担当・橋詰コーチ

・サポートスタッフ1名

☺テニス強化練習会

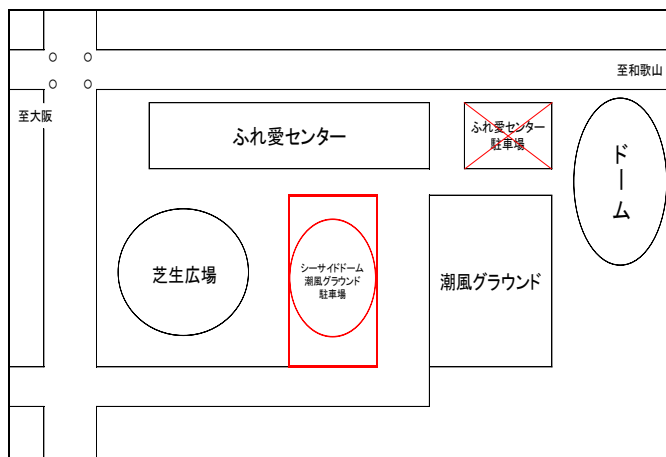
9/27(土) 14:00~16:50

10/11(土) 14:00~16:50

担当・宮嶋コーチ

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。



体操進級テスト

9/23(火)~9/29月)



教室休みのお知らせ

・こども体操教室・テニス教室

10/25(土)

10/28(火)~11/1(土)

※10/27(月)は

体操教室・テニス教室あります。

・野球教室 10/31(金)



秋のイベント

(キャンプ・プロテニスレッスンなど)

盛りだくさん!

お楽しみに!

イベント情報など
掲載中!
フォローしてね



tajirisports

