



vol.3

米原市・カモンスポーツクラブ

06年に発足した「カモンスポーツクラブ」は、米原市の山東公民館を拠点に、幼児から高齢者まで約450人が活動している。22のスポーツの部と16の文化の部があり、生涯学習と地域活動に努めている。お薦めは「スポーツ吹矢」。集中力の強化や、腹筋が鍛えられるなどの健康的効果がある。激しい運動ではないので年齢や性別にかかわらずチャレン



ジしやすく、福祉施設のスポーツ競技にも取り入れられている。「ストレス解消になる」というのも幅広い年齢層に人気の秘密。大津市や草津市など遠方からの参加者もいる。

音楽を体全身で表現する「親子リトミック」は小さな子どもたちに人気。1歳と2、3歳の2クラスに分かれて月に2回行われている。

「幅広い年齢層の方楽しんでもらえるようにいろいろと工夫しています。市外からの参加も歓迎です」と、理事長兼館長の宮永敏孝みやながとしたかさん。

このほか、夏はカヌー、冬はスキーなど自然にふれながらスポーツ体験ができる「カモンキッズ」(幼児～小学生低学年向け)や、「カモンジュニア」(小学生高学年向け)などの活動もある。

(取材・前川) 詳しくは▶ www.gaido.jp/spo

スポーツ吹矢



お知らせ

さつきまつり [6/12(日)まで]

◆場所:米原市山東公民館 ◆さつきの盆栽を展示

ゆかたまつり [8/6(土)開催予定]

◆場所:米原市山東公民館 ※詳細は要問い合わせ

カモンスポーツクラブ

米原市長岡3127 米原市山東公民館内 クラブ事務局

問い合わせ 0749-55-2578

8:30～21:30(月曜日休み)

老若男女が活動出来るスポーツクラブです。幼児から小学校高学年まで、さらに中学・高校と引き続き利用してもらえたらと、さまざまなクラブ活動をしています。

理事長兼館長の
宮永敏孝さん