



KAMIJIMA S.N.S.

息合わせて漕ぐ

弓削中学校 ろ漕ぎ大会



7月10日(水)、弓削中学校では、伝統のろ漕ぎ大会が開催されました。
沖合約50m先のブイを折り返すコースを4人1組でチャレンジ。潮に流されながらも漕ぎ手を交代し、最後まであきらめない気持ちが見られました。
漁船での安全確保など、漁協の方を始めとする地域の方々の協力を得て実施しているこのろ漕ぎ大会は、地域みなさんの協力が必要不可欠な大会であると感じました。

しおのゆ 潮湯だより 9月号

上島町合併 20周年を記念して、
9/20 (金) は入浴料無料!!

お医者さんから運動を進められてるけど、足も痛い...



こんな悩みありませんか?
海水の浮力で重力から解放されて身軽に運動を試してみましょう。



水中歩行講座

今月のテーマ

しっかり呼吸を意識して
燃焼率を高めよう

10:30~11:15

4日(水) 11日(水) 18日(水) 25日(水)



姿勢改善水中運動

10:30~11:15

20日(金)

インストラクター

姿勢の崩れは肩こりや腰痛・冷え性などの原因にもつながります。水の特性を活かして運動し、正しく美しい姿勢を目指しましょう。

西村すみれ

海水温浴施設 潮湯

☎74-0808

営業時間

10:00~19:00

※当施設をご利用の際は、
水着・水泳帽を着用してください。