

燦々便り 68

こんにちは、もう2月ですね。

コロナもなかなか収まりそうもなく、少し、疲れが出ていませんか？

幸い、テニスはあまり密にならず、屋外のスポーツでありがたいことです。それでも、出かけるのは少し遠慮したりしてしまいますね。

そんな時、1人で運動不足を解消する方法で、いいものを見つけました。

運動不足解消…面白グッズ

○ 太くて重いなわとび

素材はゴムのようで、握りやすいくらいの太さで、縄編みのような外見です。

長さも縄跳びとして作ってあります。

ちょっとした場所を探して、やってみませんか？ 重くて、5回もとべたら、上出来らしく、短い時間でなかなかの運動量らしい(^_^)

○ クッション型ランポリン

見た目は椅子型クッションです。

ランポリンに似た反発力を持ったスポンジが入っています。

大きさは高さ30センチくらい、50センチくらいの正方形

部屋においてあれば、だれが見ても、椅子型ソファ、椅子にも足置きにも使えます。

片付ける必要もありません。

天井の高さが気にならない場所であれば、飛んでも静かなので、どこでも大丈夫です。(^^)

こんな面白い商品考える人がいるなんて♥

興味を持ったら、ネット検索してみてください。

たまたま見つけた情報です。

誰もがコロナのなか、少しでも明るく過ごす方法を自分の置かれた状況の中で、努力しているのだなあ！・・・と元気をもらいました。

コロナや病気、こんな状況だから、人を思いやる心を持てます。弱さを知ること。悲しみを知ること。これが強さの秘密です。

お知らせ

燦々カップ

1月22日(金)

雨のため、中止 残念！

予定

3月12日(金)

4月23日(金)

場所 野洲河川コート

10時半スタート

申し込み受付中

練習会

令和3年2月25日(木)

試合は結果が大事

練習会はプロセス(過程)が大事

結果はプロセスが無くては成り立ちません。

コロナは自分を見つめるチャンス。

申し込み受付中

場所 長浜バイオ大学ドーム

9時半～

検温、消毒して、入っていただきます。

室内ではありますが、プレイ中は屋外でされる日焼け防止用マスクを使用してください。

それ以外はマスク着用をお願いします。

コートの準備、ネット張り等お手伝い

よろしくお願いします。

フリーマーケット

出品したい方は品物に値段と名前をつけて指定の場に出してください。

密にならないよう、個人取引してください。

本部は関与しませんので、直接をお願いします

