

コツコツ続けて目標100歳！



勝ちたいではなく続けたい

「運動したいけどスポーツをしたことがない」「いつまでも元気な身体でいたい」そんな方大歓迎です。A.T.Mは100歳現役を目標に毎週の練習に取り組んでいます。

バウンドテニスは、通常のテニスコートの6分の1の面積で行う、老若男女誰でも楽しめる生涯スポーツです。A.T.Mの会員がバウンドテニスを始めた理由も、「このスポーツなら80歳を超えても続けられると思ったから」という人がたくさんいます。

練習は基礎からみっちり行います。くせに注意して取り組んだり、苦手な打球を重点的に打ち返したり、個々で課題を持って取り組みます。先生が丁寧に指導してくださいるので練習もやりやすいそうです。

先生の信条として「たくさん打つことが上達のコツ」と考えていらっしゃいます。そのため球出しはせず、とにかくラリーをするようメニューを組んでいます。またみんなで作り上げる練習なので、メンバー仲がとてもいいのも魅力です。

明るく爽やかに

他のサークルとも交流が深く、東和・梅田・鹿浜・佐野のセンターへ行き、そちらで活動しているサークルと試合をしたり、スポーツセンターで開催される大会に出場したりしています。「バウンドテニスを始めたことで友人が増え、明るく開放的になれた」と会員。この春から心身の健康のため、A.T.Mでバウンドテニスを始めませんか？



第93回 A.T.M

活動日：毎月4回 月曜日
時間：午後1時～3時
月会費：1,000円
連絡先：03-3850-7848 (伊藤)

今月のサロン

当日、気軽に来て参加できるのがサロンの魅力。健康生活、趣味活動、地域交流にぜひ活用ください。

I.Tサロン



パソコンの持込可。ボランティアの方がパソコンにまつわるあなたの悩み・疑問を解決します。

5/12・26 (土)
午後2時～4時
料金：200円

将棋サロン



発想によってさまざまな勝ち方がある戦法や相手の考えを予測する心理戦などを楽しみましょう。

5/10・24 (木)
午後6時～9時
料金：200円

おもちゃの病院



動かなくなった、音が出なくなつたお気に入りのおもちゃをトイ・ドクターが修理してくれます。

5/20 (日)
午後1時～4時
料金：無料

やよい図書館
ビブリオバトル



好きな本を熱く語り合うビブリオバトルを行います。

5/6 (日)・19 (土)
午後3時～4時

ママ・パパのための
あうちえほんタイム



のぐりえさんによる保護者向け講座。毎月第2水曜日。お子様連れ可（託児なし）。

5/9 (水)
午前11時～11時30分

俳句と短歌のサロン



日々の風景や想いを言葉にして詠みましょう。おしゃべりをしながら楽しく参加できます。

5/20 (日)
午後2時～3時
料金：無料

おはなし会



絵本の読み聞かせをします。毎月第2水曜日。

5/9 (水)
午後3時30分～4時

赤ちゃんおはなし会



ママと一緒に絵本を読みます。毎月第3木曜日。

5/17 (木)
1歳半～3歳向け
午前10時30分～10時50分
0歳～1歳半向け
午前11時10分～11時25分

大おはなし会



絵本の読み聞かせの他に、工作などを行います。毎月第4水曜日。

5/23 (水)
午後3時～4時