

LIVING

2017年9月16日 1220号
次回発行は9月23日です

リビングとちぎ

発行 栃木リビング新聞社
〒320-0811 宇都宮市大通り1-4-24
☎ 028(600)8800

無料 リビングとちぎHP = <http://m-living.com/>

facebook twitter

スポーツとともに いつまでも 元気ハツラツ!

9月18日は
読者の日
祝 ねんりん
ピック出場!

60歳以上の方を中心としたスポーツと文化の祭典「ねんりんピック秋田2017」が、9月9日～12日に開かれ、栃木県からは総勢146人が参加！ 今はその中から、スポーツ交流大会に出場した5組の方々を紹介します。目標を持って前に進む姿とあふれる笑顔、ステキですね！



ダンススポーツ
情熱を秘めたダンスペア、ルンバが得意！

森 和夫さん(62歳)・容子さん(63歳)
宇都宮市在住 ダンススポーツ/ワルツ・タンゴ・ルンバ・チャチャチャ

「ルンバボールはラバーの関係を逆形式のスピードが落ちるので、初心者でも楽しくプレイが楽しめます。ラケット内で世界選手権や全日本大会経験者の方々と練習させてあげたい。何かの幸せで、試合は、果敢の選手と対戦する時の方が、活かす悪い自分の強みを伸ばすので、良い相手。特に活かすや中盤の両手に助けられたい。いつも以上に力が出せる相手はいいですね。頑張っていきます。」



卓球
憧れの選手と練習したい！

栗原 公子さん(75歳) 宇都宮市在住
卓球/ラージホール



太極拳
仲間と切磋琢磨したい！

篠木 明(とおる)さん(89歳)
栃木市在住 太極拳/集団演武
チーム名:セブンスター
(平均年齢78歳・最高齢者チーム受賞)

「健康管理と脳の活性化に繋がると思い、太極拳を始め、23年。集団演武は、7人の呼吸をそろえ、音楽に合わせて技と隊列構成がピッタリ合った時が一番うれしいですね。セブンスターは男性ばかりのチームで珍しがられますが、怒涛の食事をするなど楽しい仲間です。大会本番で成果が出せるように、練習ではみんなを心合わせて頑張っています。」

「68歳で水泳のレッスンを受け始め、70歳からの年に数回、大会にも参加しています。目標があるから楽しい。今では毎日のようにプールに通っています。水泳を続けてきたおかげで今の自分がある。2年前に大病を克服できたのも、水泳と家族や周囲の方々の応援があったから。今年は、バタフライに初挑戦です。気持ちに余裕を持て楽しんでいきます。」



水泳
今頃はバタフライに初挑戦!

福井 和子さん(84歳) 那須塩原市在住
水泳/バタフライ25m、自由形25m、混合リレー(バタフライ)



剣道
生涯剣道を目指す!

浜口 詩千郎(しちろう)さん(71歳)
矢板市在住 剣道/団体戦(大将)

「この大会では、剣道に思いを込め、すべてを任せました。高校時代、インターハイに出場した時の経験から、どんな苦しいことがあっても努力したことは必ず報われる。常に剣道を心がけて、何事にも挑戦してきました。これからも、生涯剣道を目標として、全国の方々と交流を図っていきます。」

LIVING Present

アルインコ「ながらクッションEXA」を抽選で5人に!

「アルインコ」では、フィットネスクラブを展開する「東急スポーツオアシス」と共同開発した「ながらクッションEXA」を、全国のホームセンターや家電量販店などで販売中。ジムトレーナーのメソッドを取り入れたボディアーチで、「ストレッチ」と「ほぐし」を効果的に行えます。姿勢サポートや、スイング運動も！エクササイズガイド付き。詳しくは、アルインコフィットネス事業部 ☎06(7636)2350へ。
アルインコ「ながらクッションEXA」(4980円相当)を、抽選で5人にプレゼント。※色の指定はできません。

【応募方法】 干住所・氏名・年齢・職業・電話番号と、お勤めのおかずレシビを書き添えて、〒320-0811宇都宮市大通り1-4-24、栃木リビング新聞社「リビングプレゼント」がならクッションEXA1箱へ。応募方法はハガキ、FAX028(600)8801、またはメール present@m-living.com、締め切りは9月23日(土)・初回=消印不要。※応募者の個人情報は当選者への商品発送のみに使用

秋のご入会キャンペーン
9月～11月

入会金無償等、特典がいっぱい!!
詳しくはこどもクラブWEBサイトへ

1歳 2歳 3歳 年少 年中 小1 小学生
6ヶ月～1歳 (各々多岐なコースあり)

1歳～小学生まで楽しい習い事教室
無料体験受付中!

宇都宮こどもクラブ 電話 028-638-4548
宇都宮4丁目1番地 宇都宮駅前ビル3F ☎0120-115-181

昭和2年創業 おかげさまで 90周年

秋の味覚をお届けします!

彩り四季膳 1,000円(税込)
焼物・揚げ物・煮し物・煮物と色とりどりに盛り込みました。社内会議や敬老の日など各種イベントにぴったりです!

五個以上のご注文で
市内配達承っております!

お米ひろば
手大前店 TEL: 028-637-3888
宇都宮市駅前3-31-4B 営業 AMB: 00～PM7:00
御幸ヶ原店 TEL: 028-683-1050
住 宇都宮市御幸ヶ原町B8-27 営業 AMB: 00～PM7:00

TBSリビング 秋のマイホームフェア 9/16・17・18・23・24

宇都宮ベルモール会場 会場/〒321-0904 栃木県宇都宮市南陽6-2-2 ☎028-661-7160

宇都宮インターパーク会場 会場/〒329-0606 栃木県河内郡三川町大字磯間600番 ☎0285-56-2962

17. 10時30分～11時 先着100名のお子様 ウルトラマンギンガと遊ぼう!	18. 10時30分～11時 先着100名のお子様 それいけ!アンパンマンショー 「正義の味方 かいつナガネマン登場!」	23. 10時30分～11時 先着100名のお子様 秋の大感謝祭	16. 10時30分～11時 先着80名のお子様 楽しいこども屋敷村	18. 10時30分～11時 先着80名のお子様 ふれあい動物園	24. 10時30分～11時 先着80名のお子様 ドーナツサービス
17. 10時30分～11時 先着100名のお子様 ウルトラマンギムプリゼント	18. 10時30分～11時 先着100名のお子様 3Dスティックパズルプレゼント	24. 10時30分～11時 先着100名のお子様 おめん祭り	17. 10時30分～11時 先着80名のお子様 おめん祭り	23. 10時30分～11時 先着80名のお子様 秋色プラチーンメカゴキョド教室	24. 10時30分～11時 先着80名のお子様 エアグッスプレゼント
16. 10時30分～11時 先着80名のお子様 ファッションウォッチ作り教室	18. 10時30分～11時 先着80名のお子様 とことこパルーンプレゼント	23. 10時30分～11時 先着80名のお子様 おめん祭り	17. 10時30分～11時 先着80名のお子様 おめん祭り	23. 10時30分～11時 先着80名のお子様 キャップシューティングゲーム	23. 10時30分～11時 先着80名のお子様 キャップシューティングゲーム
		24. 10時30分～11時 先着80名のお子様 おめん祭り	17. 10時30分～11時 先着80名のお子様 おめん祭り	23. 10時30分～11時 先着80名のお子様 おめん祭り	23. 10時30分～11時 先着80名のお子様 おめん祭り