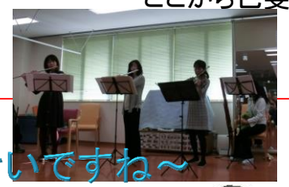
ここから元気
～こころとからだ「ここから」元気に～

平成25年4月号

ここから己斐　広島きらきら母交響楽団音楽会

2月27日(水)、広島きらきら母交響楽団の方5名をお招きし音楽会を開催しました。コントラバス、チェロ、バイオリンなど普段見ることのない楽器を見ることができ、始まる前から場の雰囲気はとても盛り上がっていました。クラシック以外にも「知床旅情」、「りんごの唄」などを演奏して頂きました。また、アンコールの「上を向いて歩こう」では全体で合唱して、最高のフィナーレを迎えることが出来ました。
演奏を通じて、利用者様と素敵な時間を過ごせたことを幸せに思います。広島きらきら母交響楽団の皆様、ありがとうございました。

ここから己斐 管理者　佐田　尚啓



コントラバスって大きいですね～

グランドゴルフ 己斐上 ふじやま 第5回ひろしま焼き富士山カップ大会 2013年3月25日

3月25日(月)、己斐上にある広銀の森で第5回グラウンドゴルフ大会が開かれました。
地域のグラウンドゴルフ愛好者の方々が集まり、総勢130名前後集まる大きな大会となりました。ここからキャンパスフィットネスから松田、水澤トレーナーが出張ストレッチを行われました。その後は実際にグラウンドゴルフに参加し、見事ホールインワンを決め、『お好み焼き富士山』のお食事券をGET！されていました。

晴天の中、皆さんとストレッチ

冨士山の母もお手伝い♫

廿日市市制施行25周年記念 はつかいち縦断 みやじま国際パワートライアスロン大会2013

7th Wood MAN HATSUKAICHI TRIATHLON

宮島トライアスロン協賛！！

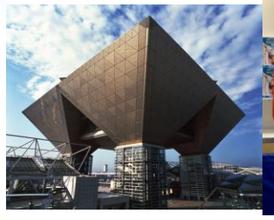
6月23日(日)、宮島トライアスロン「WoodMAN」が開催されます！
今回は我々T&T WAMサポートも協賛することが決定しました。そして、選手としてここからキャンパスの上手智トレーナーが出場します。皆様、ご期待ください！

錦帯橋ロードレース大会

3月3日(日)、山口県岩国市で開催された錦帯橋ロードレース大会にここからキャンパスの垰、上手智トレーナーが参加しました。
垰トレーナーが10km、上手智トレーナーはハーフマラソンに出場し、お互いに自己記録を更新しました。
柔かい日差しのもと春の訪れを感じながら、気持ちよく走ることが出来ました！

垰　龍之介(10km)　　記録　37分42秒
上手　智弘(ハーフ)　　記録　1時間24分39秒

東京ビッグサイト 出張



3月13日～3月15日　東京国際展示場において開催された「健康博覧会」にMIKASAさんが出展されるとのことで、トレーナーとしてお手伝いをさせて頂きました。
日本のみならず、アジア諸国からの有識者が来場しており、中でもMIKASAが開発した「ひとこぶ楽だ」は注目を集め、日本テレビ「スッキリ！」の取材を受けました。その影響もあり、来場者への対応に追われ大忙しでしたが、いい経験を頂くことができました。今後も現場での声を拾いあげながら、次の商品開発に活かしていただけるようかかわっていこうと思います。

ここからキャンパス フィットネス　選手紹介♪

ソフトテニス　水澤 悠太 選手(NTT西日本)

昨年は**日本代表**として、アジア選手権に出場した水澤悠太選手(NTT西日本所属)。週1回のペースでトレーニングに通っています。
アスリートともなると、扱う重量も桁違い？！トレーニングが大好きな水澤選手はいつも限界まで追い込みます。翌年のアジア選手権を見据えながら、今年も国体や全日本での活躍を目標に頑張っています！皆様、応援よろしくお願い致します！

ここからキャンパス　トレーナー　垰 龍之介

ここから俳句 川柳倶楽部

曾孫以来　自分の年を　確かめる　キャンパス　文香

それぞれに　別れ刃きの　春愁う　已斐　森田　幹枝

天上へ　速達便や　揚雲雀　阿品　永野　波舟

足の裏　孫の手たたき　元気出そ　安東　新谷　一茶

寒さ去り　夢の花咲く　春がきた　キャンパス　内堀

晴れの日は　匂いほのかの　椿かな　安東　片山　伸生

消灯の　あとの一句や　黄水仙　上野　茂子

雪どけの　山遠くあり　春の空　安東　向田　千年

袴着の　志気折々の　門出かな　キャンパス　茂介