



2022鹿児島全共に向けて

今大会テーマ

『和牛新時代 地域かがやく和牛力』

■第6回マスコットキャラクターの名称決定！

いつもこの記事の右下にいる今大会のマスコットキャラクターの名称が「かごうしママ」に決定しました。この名称は応募総数 2010 作品から選定され、長島町の鷹巣中学校 1 年生の濱島にいなさんが最優秀賞を受賞されました。

「鹿児島」、「牛」、「お母さん」の大事な要素が全て入り、小さい子どもから年配の方まで、わかりやすく、おぼえやすいという点が評価されました。

第12回全国和牛能力共進会鹿児島大会まであと **719日**

会期:2022年(令和4年)10月6日(木)~10月10日(祝・月)

会場:種牛の部:霧島市牧園町

肉牛の部:南九州市知覧町(株)JA食肉かごしま南薩工場 【かごうしママ】



令和2年9月分 子牛セリ市成績表(町内分)

問 農林振興課畜産係 ☎476-1111(512)

	最高価格(血統)	平均価格	前月比	次回開催日
雌	1,091,000円 (実有貴×安福久×百合茂)	558,939円	+4,331円	10月27日(火) }
去勢	913,000円 (華春福×金幸×平茂勝)	637,937円	-10,297円	
全体	※価格はセリ価格(消費税抜き)です。	600,241円	-3,475円	10月29日(木)



ジャパンアスリートトレーニングセンター大隅

Japan Athlete Training Center

アストレYOGA無料体験会を開催しました!!

8月29日(土)にアーバンウェルネススクラップエルグのスタジオインストラクターによる無料ヨガ教室を行い、たくさんの方に参加していただきました。今後、定期的にヨガ教室を行いますので、興味のある方は、この機会にアストレYOGAをはじめませんか!!

アストレYOGA 教室のご案内

対象者:18歳以上(各定員:15名)
場所:ジャパンアスリートトレーニングセンター大隅
講師:アーバンウェルネススクラップエルグ
スタジオインストラクター 内村 加寿子 先生
参加費:500円/1回
申込み:事前にお電話もしくは受付にてお申込みください



「姿勢がシャキッとて身体が軽くなり超リフレッシュ出来た」と皆さん大満足でした!!

日程

10月
10/10・17・24・31(土曜日)
10:00~11:00

11月
11/14・21・28(土曜日)
10:00~11:00



ERGスタジオインストラクター
内村 加寿子 先生

マラソン攻略!

ランニングクリニックのスキルアップ教室

日時:令和2年11月~令和3年3月
毎月第2水曜日・第4土曜日 全10回コース
第2水曜日19時~21時
第4土曜日15時~17時 ※ご都合に合わせて参加可
定員:20名 ※マラソン完走を目指す一般の方(19歳以上)
料金:1回1,000円
10回9,000円 ※1回目に徴収(返金無し)
場所:ジャパンアスリートトレーニングセンター大隅
指導者:増田悠大(JAそお鹿児島)
申込み:事前にお電話にてお申込みください



体幹力をあげよう!
~うちでもできるトレーニング~

悪い姿勢は、猫背やポッコリお腹、肩こりや腰痛の原因になります。
体幹力をあげることは、快適に生活するための近道になります!!

クランチ

足裏をつけたまま起き上がる基本の腹筋



フロントブリッジ

あらゆる筋肉に刺激がはいり体幹全体を強化できる



バックブリッジ

仰向けになり骨盤を持ち上げ背中の筋肉を鍛える



5秒キープ
×
5~10セット