

お問い合わせ 河北新報社 かほピョンくらぶ事務局  
ホームページ http://pyon.jp  
住所 〒980-8660 仙台市青葉区五橋一丁目2-28  
TEL 022-211-1466 ☎午前10:00～午後5:00（土日祝除く）  
FAX 022-211-1467 E-mail kpc-info@po.kahoku.co.jp



# まちを元気に、暮らしに潤いを！

## 大事だねストレッチ 仙台89ERS・北川トレーナー けが予防 実技交え指導



かほピョンくらぶは九月六日、仙台89ERS・北川雄一トレーナーを講師に迎え、「親子スポーツクリニック」けがを予防するためのストレッチを、仙台市青葉区五橋の河北新報社一階ホールで開催しました。

午前、午後の部合わせて六十人の親子が受講。スポーツをする中学生のお子さんへの親にとつて、心配の「けが」が、ストレッチや発育・発達パターンに合わせた運動などをテーマに、けがを予防するための講演に耳を傾けました。

北川トレーナーは、ストレッチの方法を説明する北川トレーナー。ストレッチの方法を説明する北川トレーナー。

精神的なリラクゼーションにもつながると話しながら、約一時間三十分のクリニックは、講演だけでなく、ストレッチによりリラックスさせた後、参加された皆さんが笑顔で帰られたのがとても印象的でした。

です。お楽しみイベント、ベガルタ応援グッズが付いて、前売券と同じ一人三円（税込）、大人子どもともです。募集人数は二百人。

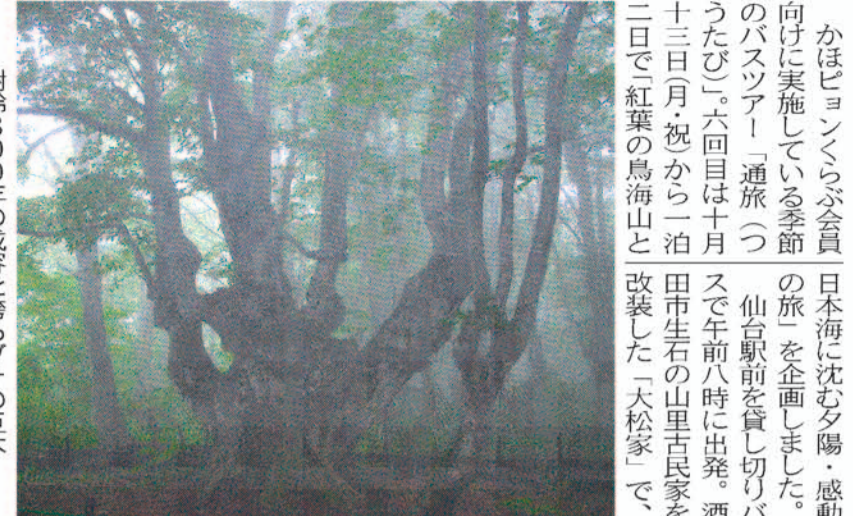
星の物語に感動  
仙台DVD上映会  
宮沢賢治原作「銀河鉄道之夜」のDVD上映会が八月十八日、仙台市太白区柳生の「こども映画館クラブ」で開かれました。

と臨場感あるスピーカーを使って行われ、家庭では味わえない大きなスクリーン、きれいな映像で星座にまつわる物語や友情を伝えました。

当日は河北新報のキャラクター「かほピョン」も登場。来館した子どもたちや、ハタチッパをしたり一緒に写真撮影を撮ったりして元気に帰っていった。

## 紅葉、夕日、巨大ブナ… 鳥海山を歩こう

### 10月の通旅



かほピョンくらぶ会員 日本海に沈む夕陽・感動の旅を企画しました。食を堪能します。昼食後、仙石駅前を貸し切りバスで午前八時に出発。酒田・鳥海山を五合目・展望台から眺め、こけむり・夕日・鳥海山を歩きます。夕食は道の駅「ねむの丘」で松花堂を眺めながら日本海に面した名旅館「仁智温泉」を巡ります。

は一人二万九千八百円。二室は一人二千円。三人室は一人千円追加となります。募集人員は三十人、最少催行人員は二十人です。

岩根沢三山例大祭の神楽を鑑賞 力を合わせて地引き網を引く。初めにこの地方に伝わったとされる岩根沢太々神楽を間近に見ました。

カニやアイナメ いっぱい入った 四回目の通旅「夏休みスペシャルお伊勢浜地引き網体験ツアー」を八月二十一日に開催しました。

地中海の味がかが 10月5日 会員限定の賞味会。かほピョンくらぶは、本場仕込みの技で地場食材を具したイタリアンランチに仕上げます。

星の物語に感動 仙台DVD上映会。宮沢賢治原作「銀河鉄道之夜」のDVD上映会が八月十八日、仙台市太白区柳生の「こども映画館クラブ」で開かれました。

と臨場感あるスピーカーを使って行われ、家庭では味わえない大きなスクリーン、きれいな映像で星座にまつわる物語や友情を伝えました。

当日のメニューは、島産アサゴのグリル、前菜三種盛り合わせ、自家製ソース宮城産力マミートのミネソノマッパルトナー、運賃協力店「庄」庄産広シシキまたは宮城県産力カのフィレット、石巻産タラのオーブン焼き、デザート盛り合わせ、ワイン、ビール、ソフトドリンクから一品です。

かほピョンくらぶは、毎月会員限定のプレゼント企画を実施しています。1週間程度の短い応募期間にもかかわらず、多数の応募をいただき、多くの会員の皆さまから好評を得ております。

「月刊かほピョンくらぶ」では、毎月会員限定のプレゼント企画を実施しています。1週間程度の短い応募期間にもかかわらず、多数の応募をいただき、多くの会員の皆さまから好評を得ております。

### 今月のプレゼント

◆鎌先温泉・最上屋旅館の日帰り入浴券ペア3組  
「行楽の秋」に日帰り温泉はいかがですか。かほピョンくらぶパートナー（運営協力店）の最上屋旅館（白石市鎌先温泉）から、日帰り入浴券（大人500円）を提供いただきました。ペア3組に進呈します。

◆ユアスタ・宮スタ ベガルタ仙台2試合のチケット  
リーグ戦も残り10試合、もう1戦も落とせないサッカーJリーグ2部（J2）ベガルタ仙台。今回はホームゲームのユアテックスタジアム仙台（仙台市泉区）、宮城スタジアム（利府町）の招待券をプレゼントします。

◆セブン&アイ商品券1,000円分を5人に  
セブン&アイグループの商品券を5人に進呈いたします。イトーヨーカドー、ヨークベニマルなどのスーパーマーケットをはじめセブンイレブン、デニーズなどセブン&アイグループ各店で利用できます。かほピョンくらぶからのささやかな「暮らし応援」です。

申し込み方法  
氏名、会員番号、電話番号と①ご希望のプレゼント一つ（ベガルタ招待券は希望試合日）と②かほピョンくらぶへの要望を記入し、下記のいずれかのあて先に応募してください。ご応募は会員一人につき1回とします。

プレゼント募集します  
「月刊かほピョンくらぶ」では、毎月会員限定のプレゼント企画を実施しています。1週間程度の短い応募期間にもかかわらず、多数の応募をいただき、多くの会員の皆さまから好評を得ております。

9月も後半に入り、気事も秋らしく、記事でも紹介しましたが、今秋もイベントがめじろ押し。特に「通旅」は初の宿泊付き、ベガルタ仙台とのコラボ企画も今回初めて実現しました。

かほピョンくらぶは、毎月会員限定のプレゼント企画を実施しています。1週間程度の短い応募期間にもかかわらず、多数の応募をいただき、多くの会員の皆さまから好評を得ております。

かほピョンくらぶは、毎月会員限定のプレゼント企画を実施しています。1週間程度の短い応募期間にもかかわらず、多数の応募をいただき、多くの会員の皆さまから好評を得ております。

かほピョンくらぶは、毎月会員限定のプレゼント企画を実施しています。1週間程度の短い応募期間にもかかわらず、多数の応募をいただき、多くの会員の皆さまから好評を得ております。

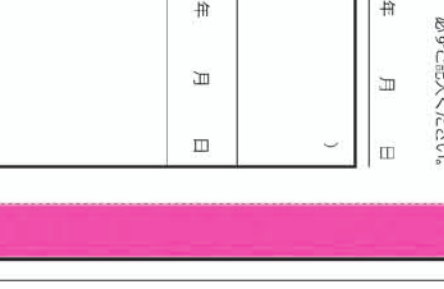
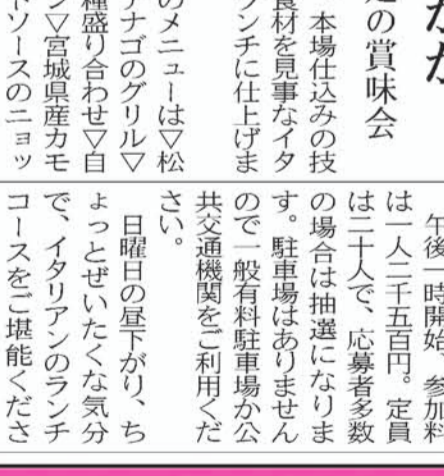
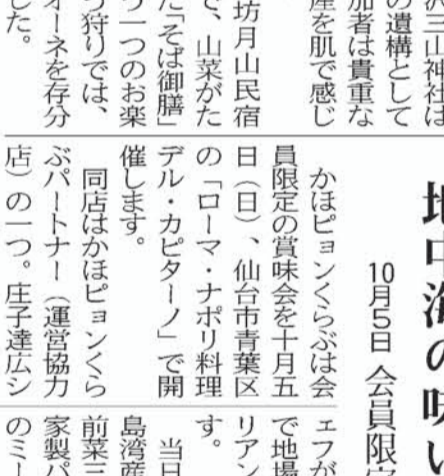
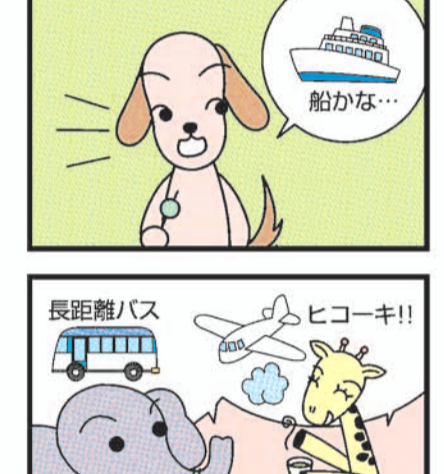
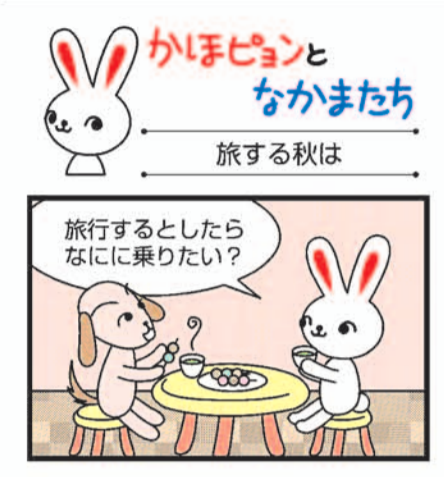
かほピョンくらぶは、毎月会員限定のプレゼント企画を実施しています。1週間程度の短い応募期間にもかかわらず、多数の応募をいただき、多くの会員の皆さまから好評を得ております。

かほピョンくらぶは、毎月会員限定のプレゼント企画を実施しています。1週間程度の短い応募期間にもかかわらず、多数の応募をいただき、多くの会員の皆さまから好評を得ております。

かほピョンくらぶは、毎月会員限定のプレゼント企画を実施しています。1週間程度の短い応募期間にもかかわらず、多数の応募をいただき、多くの会員の皆さまから好評を得ております。

かほピョンくらぶは、毎月会員限定のプレゼント企画を実施しています。1週間程度の短い応募期間にもかかわらず、多数の応募をいただき、多くの会員の皆さまから好評を得ております。

かほピョンくらぶは、毎月会員限定のプレゼント企画を実施しています。1週間程度の短い応募期間にもかかわらず、多数の応募をいただき、多くの会員の皆さまから好評を得ております。



かほピョンくらぶは、毎月会員限定のプレゼント企画を実施しています。1週間程度の短い応募期間にもかかわらず、多数の応募をいただき、多くの会員の皆さまから好評を得ております。

かほピョンくらぶは、毎月会員限定のプレゼント企画を実施しています。1週間程度の短い応募期間にもかかわらず、多数の応募をいただき、多くの会員の皆さまから好評を得ております。

かほピョンくらぶは、毎月会員限定のプレゼント企画を実施しています。1週間程度の短い応募期間にもかかわらず、多数の応募をいただき、多くの会員の皆さまから好評を得ております。

かほピョンくらぶは、毎月会員限定のプレゼント企画を実施しています。1週間程度の短い応募期間にもかかわらず、多数の応募をいただき、多くの会員の皆さまから好評を得ております。

かほピョンくらぶは、毎月会員限定のプレゼント企画を実施しています。1週間程度の短い応募期間にもかかわらず、多数の応募をいただき、多くの会員の皆さまから好評を得ております。

かほピョンくらぶは、毎月会員限定のプレゼント企画を実施しています。1週間程度の短い応募期間にもかかわらず、多数の応募をいただき、多くの会員の皆さまから好評を得ております。

かほピョンくらぶは、毎月会員限定のプレゼント企画を実施しています。1週間程度の短い応募期間にもかかわらず、多数の応募をいただき、多くの会員の皆さまから好評を得ております。