



ライフスポーツクラブってなあに？

「ライフスポーツクラブしんとね」は、日本体育協会や toto スポーツ振興くじの支援のもとに平成19年3月25日に設立しました。

いつでも、だれでも気軽に参加できる居場所をつくり、住民の手で企画・運営等をおこない、地域に根づいたクラブをつくろう

という趣旨のもと、いままで行政主導でおこなっていたことを、できることは私たち住民の手で！自分たちのやりたいことは自分たちで助けあって！という考えかたで、県スポーツ振興課・県スポーツ協会・稲敷市スポーツ振興課の支援のもとクラブを運営しています。現在は、新利根体育館を中心に活動しています。はじめてのかたも、いつでも参加できます。こんなことをやって欲しい、そんなお声也大歓迎！

また現在運営スタッフも募集中です。あたらしい教室をやってみたい方、大歓迎です！

運動や趣味をもち、自分の生きがいや健康は自分たちで守っていきましょう。

これからも、地域に根ざしたクラブにしていけます。ぜひ一度、ライフにいらしてみてください。

~~~~~

## ちょこっとストレッチ体操

\*家の中で少しでも体を動かして免疫力をUP! テレビをみながら、音楽に合わせてなど何かしながら頑張らずちょこっとやってみて下さい。

椅子に座って手を前から上にゆっくり伸ばす。



足を抱えて引き付ける。



ももに力を入れて足を上げる。

\*5~10回程度



日体協体操指導員・いこいのプラザ元気アップ体操指導員 大黒



## ライフDAYで体動かしませんか？

誰でも体を動かせるようにライフで体育館を借りています。

運動不足解消・ストレス解消に、自由に体を動かしてみませんか。

道具等は無料でお貸し致します。お一人でも。

良ければ指導員がお相手致しますよ

(卓球・輪投げ・バドミントン等)

\*持ち物 室内履き

(スリッパ以外動きやすく靴底がきれいな靴)

\*参加費 一人1回¥300(保険代込み)

ライフ DAY 開催

(日曜日 AM9~12時)

6月13・20日

7月 4・18日





ライフの教室では、専門の先生に指導してもらえます。初めての方でも楽しく基礎から学べます。初回は無料で体験できますので、ぜひこの機会に、一步踏み出して見ませんか。

## ABC 子ども体操教室・・・年長から小学2年生。

とび箱・マット・鉄棒・ボール等体を動かす基礎を遊びながら楽しく身につけましょう。  
運動苦手な子大歓迎！定員 15 名毎月 2 回日曜日 AM9:15~10:00 (ライフ DAY 開催日)

## ABC チャレンジ子ども教室・・・小学3年から小学6年。

テニスやゴルフ・卓球など色々なスポーツを体験しながら体の動き等を身に着けましょう。  
定員 15 名毎月 2 回日曜日 AM9:15~10:00 (ライフ DAY 開催日)

## テニス教室・・・大人の方対象。AM9:30~11:30

外の空気をいっぱい吸い込んで、楽しくボールを打ちましょう。  
毎月 2 回・日曜日コース・水曜日コース (日水両方コース)

## リラックス・ヨガ教室・・・大人の方対象。

気持ちよく体を動かしませんか。若い方から 60・70 歳代の方まで参加しています。  
毎月第 1・3 金曜日 AM10:00~11:30

## 専門種目のクラブ

### ジュニアバドミントンクラブ (小学3年~6年) 毎週火曜日 PM5:00~6:30

ラケットに当てることから、技術練習まで楽しく羽を打ち合っています

### 大人のバドミントンクラブ 毎週日曜日 PM2:00~5:00(時間変更有)

初心者大歓迎！運動不足解消・ダイエットに美味しいお酒を飲む為と  
動機は様々ですが楽しく羽を追いかけています。

### ウォーキングクラブ 毎週木曜日 AM10:00~11:30

新利根地区を季節を楽しみながら、自分のペースで歩いています。  
集合場所 第 1・3・5 新利根公民館 第 2・4 根本四区共同利用施設

\*各教室、クラブは年会費・月会費等が必要です。詳しくは下記へお問合せ下さい。

#### 編集後記

ふ〜とため息。まだまだコロナが怖い。こんな時だから自分の生活を見直すチャンス。まったく運動に興味がなかった方、ぜひ、ちょこっとストレッチやってみて下さい。それだけで自分の体が少し楽になりますよ。私はお風呂の中、ごろ寝のテレビコマーシャルの時とかに 1.2 回思い出した時にやっています。これだけでも私、運動してると思い充実します。頑張れる時は少し回数を増やしてみたり、頑張らず続ける事が大事！ちょっとはダイエットしたかも！?? (^^) S・O

#### 問い合わせ先

#### 総合型地域スポーツクラブ

#### ライフスポーツクラブしんとね

ライフ専用携帯電話番号

080-3204-2462

ライフ専用アドレス

sougougata.lifesportsclub@gmail.com

