

ライフDAY ライフキッズ



コロナ対策はしっかりして、開催致します。物作り楽しみませんか。
クリスマスツリーの小物入れを作って、お菓子を入れてみよう。

対象 小学1年～6年(市内・市外どなたでもOKです)

日程・内容 12月19日(日) (受付 AM10:00 活動 10:15～11:30)

参加会費 一人1000円 (保険代・材料費・指導員交通費等)

12/19(日)

クリスマスツリーの小物入れ(お菓子付)

○ライフ専用電話またはメールにて、お申込み下さい。(留守番電話の時を再度お掛け直し下さい。)

教材購入の関係で、キャンセルはご遠慮ください。日程を確認の上、ご参加ください。

*行き帰りは各家庭で責任をもってお願いします。万が一の場合は保険の範囲での保証になります。

キッズ♡英語教室



ことばは、自然と身につくはず。楽しく会話しているうちに、覚えていきます。

日時 ライフDAY開催日 日曜 10:15～11:00 (毎月1回)

(11/14・12/5・1/16・2/6・3/6)

場所 新利根運動公園 小体育館

対象 小学1年生～3年生 定員10名

会費 体験教室 1回 500円

会費 ¥500×回数+保険代¥500

指導者

SAKI(さき)先生

英検1級 資格習得

ABC子ども体操教室

運動大好き、また運動苦手な子でも大丈夫!動きの基礎なので、誰でもできます。

楽しく動いているうちに、いつの間にか、運動能力が上がります。

*ライフDAY開催日 月2回AM9:15～10:00

*年長～小学2年…ABC子ども教室・小学3年～6年 ABCチャレンジ教室
体験もできます。また教室には、会費がかかります。下記にお問合せ下さい。



ライフDAY



自粛生活で、体の衰えを感じませんか？家に居てはなかなか動かない。ちょっと外に出て、気分を変えて遊びに来て見ませんか？
運動不足解消・ストレス解消に、体育館で自由に体を動かしましょう。

*場所 新利根運動公園 体育館

*持ち物 室内履き(スリッパ以外動きやすい靴)

*参加費 一人1回¥300(保険代込み)

*参加される方は、体温・体調チェックの上ご参加下さい。

またマスク着用(運動時は外してもOK)手消毒に

ご協力ください。

ライフ DAY

(AM9~12時・日曜日)

11月14・21日

12月5・19日

1月16・30日

参加者募集

リラックス♡ヨガ教室



初心者大歓迎！経験者も満足できるプログラムです。免疫力UPにも！
60・70歳代の方も楽しく参加しています。お気軽にご参加下さい。

*場所 新利根運動公園 小体育館

*日時 毎月第1・3金曜日 AM10~11時 *持ち物 ヨガマット(バスタオル)・飲み物

*お試し体験 1回¥500

教室参加には年会費・月会費がかかります。

指導者 伊東 美香 先生

(ヨガ指導者資格全米ヨガアライアンス 200h・
ヨガメソッド腰痛マネジメント資格習得)

ヨガ教室開催日

(AM10~11時) 金曜日

11月5・19日

12月3・17日

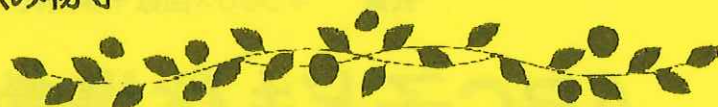
大人のバドミントン

バドミントンと一緒に汗をかきませんか？初心者・経験者だれでもOK。
楽しく、でもちょっぴり勝負、そんな仲間です。

*場所 新利根運動公園 体育館

*日時 毎週 日曜日 PM2~5時(時間が変更の時もあります)

*持ち物 体育館上履き・あればラケット・飲み物等



編集後記

やっと動ける日々が来ましたね。自粛に慣れてしま
い今更動くのもね〜って感じ。でもいざ動いて汗を
かいてみると、こんな気持ちがいいんだと改めて思
いました。久しぶりに良く寝れたしね。まあ次の日
は…心地よい筋肉痛でしたが。健康は自分で作るも
のだとこのコロナで痛感しました。少しでも動く習
慣をつけることで免疫力もあがります。一人では
なかなか、決められた日に出かける、これが一番。
ライフに来てみませんか。待ってま〜す。

(^) 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

