



# 一緒に、体を動かしませんか!

スポーツに最適な季節がやってきます。何か始めませんか!

## 大人のバドミントンクラブ

大人の初心者大歓迎! 高校・中学でバド始めた方で、部活以外で練習したい方大歓迎!  
気軽にいらして下さいね!

\*場所・新利根体育館 \*日時・毎週日曜日 PM2~5:00

C&S バドミントンクラブ 毎週火曜日 AM10~12:00

## 大人のテニスクラブ

水曜日(月2回)  
AM9:30~11:30  
日曜日  
(ライフ DAY 開催日)  
AM9:30~11:00



## ウォーキングクラブ

毎週木曜日 AM10~11:30  
集合場所 第1・3・5新利根地区センター  
第2・4根本四区共同利用施設



## 子どものクラブ

### バドミントンクラブ (小3~6)

毎週火曜日 PM5~6時半  
自主練習 毎週水曜日 PM5時~7時

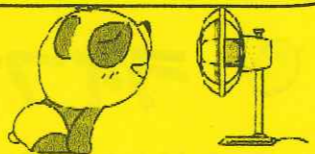
## ライフ DAY 教室

ABC 子ども教室 年長から小学2年生  
ABC チャレンジ教室 小学3~6年生  
とび箱・マット・鉄棒・ボール等を動かす基礎・ゴルフ・テニス等体育以外の競技等をご指導致します。定員15名  
\*ライフ DAY、開催日に行っています。  
毎月2回。

\*クラブ・教室ごとに、年会費・月会費があります。  
詳しくはお問い合わせください。

## ライフの予定

夏まつり 8月7日(マルシェ)  
ライフ DAY 8月21日(英語教室・刺繍教室)  
9月 4日(楽々ストレッチ教室・英語教室・マルシェ)  
25日(刺繍教室)



### 編集後記

夏休みがやってきます。めっちゃ暑い!クーラー無しでは生きていけないレベルですね。でも家で動かないでいると体はどんどん老化していきますよ。家でできるストレッチ体験してみてください。こんな簡単でいいの?と思うぐらいで運動不足解消できますよ。運動スポーツも進化しています。無理なく自分のレベルで楽しんでみませんか。って早く涼しくなって~でも汗はばっちりかけますね。老廃物をがんがん出してお肌つるつる!そのあとの一杯が...美味しい!  
(^\_^)!S.O(クラブマネージャ)

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  
souougata.lifesportsclub@gmail.com



# 回覧 ライフニュース 8月号

NO171

発行日 令和 4年(2022年)7月28日発行 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 DAY

ライフ DAYとは日曜日、月2回、午前中、新利根体育館を開放しています。  
ビジター1人300円。年間会員3000円

(卓球・バドミントン・輪投げ・ストラックアウト・フリスビー・バスケット等)  
道具は、用意していますので、上履き(体育館シューズ)を持って気軽に遊びに来て下さい。  
スポーツ専門指導員もおりますので、初心者でも大丈夫。一人でも指導員がお相手致します。  
楽しく体を動かしてみませんか。新しい事へ挑戦!

ライフ DAY (AM9~12時・日曜日) 8月21日・9月4・25日

## 楽々♡ストレッチ教室...椅子に座ったストレッチ。

家でできる、誰でも無理なくできるストレッチをご指導致します。  
大人から高齢者にもピッタリ。70・80歳でもできますよ。  
筋肉を柔らかくしておくだけで、普段の動きが楽になり、肩こり、腰痛の緩和、けがの予防にもなります。お気軽にご参加ください。

日時 9月4日 AM10:30~11:15 会費 300円

会場・新利根体育館

指導者 日本スポーツ協会公認体操指導員 いこいのプラザ元気アップ指導員大黒祥子

## ライフチマルシェ (フリーマーケット)

ライフ DAYの片隅でマルシェ(市場)を開いています。

ちょっと体を動かし・ちょっとお買い物を楽しむ!  
だれでも散歩がてら、気軽に楽しめる場所を作りました。  
マルシェだけでもOK!遊びに来て下さいね!

開催日時 月始めのライフ DAY 開催日(9月4日)AM9:15~11:30 会場・新利根体育館

ハンドメイド作品(手作り品)・お下がり・リサイクルなど、自分のマルシェ作りませんか?ライフがお手伝いします。(食品等は行いません。)始めたばかりなので一緒に盛り上げてくださる方、大歓迎です。  
ライフ協力費 1ブース(2m×2m)一般¥800 会員¥500  
申込方法 事前連絡の上ライフマルシェ開催時にお申込み下さい。

## 募集

問い合わせ 携帯またはメールにて。(裏面をご覧ください)