

ライフDAY スポーツの秋がやってきます。

卓球・バドミントン等今までやったことの無いスポーツを体験してみてください。



スポーツ専門指導員がいるので初心者でも大丈夫。一人でもお相手致します。

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。

1回 300円。道具は、用意してあるので、上履き(体育館シューズ)を持参して下さい

ライフDAY (AM9~12時・日曜日) 10月2・16日 11月13・27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。

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・10月2日 AM10:30~11:15 会費 300円

会場・新利根体育館内

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♡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! 遊びに来てくださいね!

開催日時 9月4日・10月2日 AM9:15~11:30 会場・新利根体育館内

募集

ハンドメイド作品(手作り品)・リサイクルなど、自分のマルシェ作りませんか?

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。

ライフDAY開催日

9月4日 マルシェ・ABC・チャレンジ教室・英語教室・楽々ストレッチ教室

9月25日 ABC・チャレンジ教室・刺繍教室

10月2日 マルシェ・ABC・チャレンジ教室・英語教室・楽々ストレッチ教室

10月16日 ABC・チャレンジ教室・親子英語教室

編集後記 夏休みも終わり、少しは涼しくなってくれるかな。スポーツの秋&食欲の秋…ちょっと怖い。動けば食べても身につかない…と思う。そう動こう。何でもいので自分の健康のために何か動き始めてみませんか。汗、びっしょりかくと爽快! ストレス解消! いい事ばかり。だけど動き出すには、かなりの勇気がいるかな。今年こそ、チャレンジしましょう。今年もあと・・・か月。やばい・・・
(^_^) !S.O (クラブマネジャ)

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

sougougata.lifesportsclub@gmail.com

回覧



ライフニュース 9月号

発行日 令和4年(2022年)8月25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 NO172

ライフ文化教室スタート

親子♡英語教室…1歳~3歳の親子対象

普段から英語にふれていると、自然と身についていきますよ。

親子で楽しく英語にふれてみませんか?

お歌を歌ったり踊ったり、絵本や工作をして英語に親しみますよ。

英検1級のママさん先生が楽しくご指導致します。お気軽にご参加下さい。

場所: 新利根総合運動公園体育館内 時間 AM 10:15~11:00

会費: 3回参加 2000円(保険込) *1回体験 700円 定員 15名

開催日: 1回目 10月16日(日) ハロウィン(仮装してきてもOK、楽しみましょう)

2回目 11月27日(日) 絵本や工作で遊びましょう。

3回目 12月18日(日) クリスマス

キッズ♡英語教室…小学1年~4年

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。

ABCから単語まで・英語で歌おうなど、楽しく英語にふれてみませんか。

日時 ライフDAY開催日 日曜 10:15~11:00 (毎月1回)

(10/2・11/13・12/4・1/15・2/5・3/5)

場所 新利根運動公園 小体育館 対象 小学1年生~4年生 定員 10名

会費 体験教室 1回 500円 会費 3000円(6回)(初めてのの方は+保険代¥500)

フランス♡刺繍教室…中学生~大人

手作り楽しんでみませんか。糸の通し方等、基礎からご指導します。

初心者大歓迎! 親子で初めて見てもいいですね

場所 新利根運動公園 会議室 定員 10名

会費 3500円(7回)

(途中参加¥500×回数)(初めてのの方は+保険代¥500)

*初心者コース(AM10:00~11:15)

毎月少しずつ基礎を学び壁にかけられる刺繍飾りを作ります。

材料費 ¥1500 (キット¥1000・刺繍枠・針セット¥500)

*中級者コース(AM10:15~11:15)・刺繍経験のある方

刺繍したい材料を各自準備して一緒に刺繍を楽しみたい方

刺繍アクセサリを作りたい方

(イヤリング・ピアス・ブローチ・ヘアゴム等、キット¥1000も用意してあります。)

*教室のお申込みはライフ専用電話またはメールにて

刺繍教室 開催日

9/25・11/13・11/27

12/18・1/29・2/19・

3/12

*ライフDAY開催日
の日曜日

