



## ライフで体♡動かしませんか!



普段の生活に運動をひとつだけ、プラスしてみませんか。  
ライフは、皆さまの健康を一緒に応援します。

<体を動かす、居場所としてご利用下さい!>

# ライフDAY



休みの日こそ、自分のために使いましょう。一人でも大丈夫!お相手致します。

ライフDAYは、新利根体育館を市民・市外どなたでも大丈夫!

1日300円で、自由に体を動かして下さい。

バスケット・バドミントン・卓球・テニス・ストラックアウト・輪投げ等、

その他の種目でも、場所が空いていれば自由にお使い下さい。

道具は無料で貸し出します。遊びに来て下さい!!

**ライフDAY開催日** 10/2・16(日) 11/13・27  
AM9~12時 お好きな時間に来て下さい

ライフスポーツクラブは、地域のみなさんが健康でいられるようにお手伝いをするためのクラブです。

総合型地域スポーツクラブとして、日本スポーツ協会から認められているクラブです。

## 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。

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 10月2日・11月13日 AM10:15~11:00 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

## \*親子♡英語教室…1歳~3歳ぐらいの親子対象

親子で楽しく英語にふれてみませんか。英検1級のママさん先生がご指導致します。

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 10/16 ハロウィン・2回目 11/27 絵本や工作・3回目 12/18 クリスマス

## \*キッズ♡英語教室…小学1年~4年

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 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 定員10名

会費 体験教室1回 500円 会費 500円×残りの回数(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。

場所 新利根運動公園 会議室 定員10名

会費 ¥500×残りの回数(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

刺繍アクセサリーを作りたい方

(アイリング・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。)

刺繍教室 開催日

11/13・11/27

12/18・1/29・2/19・

3/12

\*ライフDAY開催日

の日曜日

## ライフ♡マルシェ(フリーマーケット)

ライフDAYの片隅で毎月マルシェ(市場)を開いています。遊びに来てくださいね!

開催日時 10/2・11/13・12/4 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

10月2日 マルシェ・ABC・チャレンジ体操教室・英語教室・ストレッチ教室

10月16日 ABC・チャレンジ体操教室・親子英語教室

11月13日 マルシェ・ABC・チャレンジ体操教室・英語教室刺繍教室ストレッチ

11月27日 ABC・チャレンジ体操教室・親子英語教室・刺繍教室

編集後記 秋・スポーツの秋・食欲の秋。やっと思さから解放されて体を動かしたくなりますね。食べるために、消耗させる、そんな目的でもいいのでは。先月からストレッチ教室はじめました。運動は頑張るつらい苦しいイメージですが、今は楽に動かす、これでいいのと思うくらいの運動で効果が出ます。進歩しています。だまされたと思ってぜひ一度いらしてみてください。コロナで人と接することが減りました。まず家から出ることから初めて見てください。もうWithコロナです。待ってま〜す(´・`)!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