

回覧 12月号 NO175

**ライフ ニュース**

発行日 令和 4年(2022年)11月24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



ライフで、健康で元気な体づくり  
また肩こり・腰痛・ダイエット等の解消に  
楽しく体を動かすことから始めませんか？  
寒いからこそ、外に出て体を動かして  
病気に負けない体づくりを！

毎月2日、ライフDAYで  
卓球・バドミントン・テニス・輪投げ等。  
自分でやりたい種目で体を動かしましょう。

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人300円です。(保険込) 開催日は裏面に！  
(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(シューズ)を持って気軽に来て下さい。  
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。  
はじめの一步を踏み出して、新しい自分を&健康を！

ライフは、地域のみなさんの健康をお手伝いするクラブです。  
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。

ライフ♡文化教室

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

刺繍教室 開催日  
12/18・1/29・2/19・3/12  
\*ライフの日曜日

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) 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(初めての方は+保険代¥500)

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: 1回 700円 開催日 12/18 クリスマス

大人のスポーツ教室&クラブ

- リラックス・ヨガ教室…毎月第1・3金曜日 AM10:00～11:30
- テニス教室…毎月2回・日曜日コース・水曜日コース(日水両方コース) AM9:30～11:30
- バドミントンクラブ… 毎週日曜日 PM14:00～17:00(時間変更有)
- C&Sバドミントンクラブ… 毎週火曜日 AM10:00～12:00
- ウォーキングクラブ 毎週木曜日 AM10:00～11:30

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

\*お知らせ ライフ♡マルシェは冬の間はお休みします。

ライフDAY開催日  
12月 2日 ライフDAY・マルシェ・ABC・チャレンジ体操教室・英語教室  
12月 18日 ABC・チャレンジ体操教室・親子英語教室・刺繍教室・キッズ物作り教室・  
1月 15日 ABC・チャレンジ体操教室・英語教室  
1月 29日 ABC・チャレンジ体操教室・刺繍教室

編集後記 毎日、日が短くなって、冬を感じるようになりました。寒いのが苦手。でも冬こそ体を温め代謝をあげてコロナやインフルエンザに負けない体をつくらないと。でも～悪の根源のこたつが私を呼んでいる～頑張れ！いざ体育館へ出陣じゃ～皆さんも待ってま～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