



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。
—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、初心者でも一人でも大丈夫ですよ。
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) 9月3・24日・10月1・15日

趣味の教室 刺繍(ししゅう)教室

糸の通し方等、基礎からご指導します。

趣味を持って自分の生活に新しい刺激を求めてみませんか!

場所 新利根運動公園 会議室 日時 ライフ DAY 開催日の日曜日(月1回)(8/27・9/3)

対象 小学6年・中学生~大人 定員 10名

会費 1回¥500×回数(前期・後期でまとめて)

*初心者コース (AM10:00~11:15)

毎月少しずつ基礎のステッチをします。

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)

刺繍したい材料を各自準備して一緒に刺繍を楽しみましょう。



ライフ DAY 開催日

9月3日 ABC・チャレンジ体操教室
・刺繍教室

9月24日 ABC・チャレンジ体操教室
英語教室

10月1日 ABC・チャレンジ体操教室
英語教室・刺繍教室

10月15日 ABC・チャレンジ体操教室

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

編集後記

さあ秋がきます。と言ってもまだ暑いですね。暑くてつい家に閉じこもりに、クーラーが無いと生きていけない暑さでしたしね。秋は体を動かすのには一番!ライフはいつも楽しくを合言葉に活動しています。ウォーキングで仲間と歩くのもよし!バドミントンで思いきり汗をかくのもよし!刺繍で趣味を広げるのもよし!何か一緒に始まいませんか。私事ですが、急に体のあちこちが壊れ、肩が痛いからはじまり腰・股関節と…元気が一番なんだと改めて感じました。これで終わりませんよ、リハビリを兼ねてストレッチと軽筋トレから、痛いからの脱却にはやっぱり運動です!お医者さんと相談しながら頑張ります!

(^^)!!S.O(クラブマネージャ)

回覧 ライフニュース 9月号

発行日 令和 5年(2023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

NO184

総合型地域スポーツクラブ

ライフスポーツクラブ

どんなクラブなの?

- 総合型地域スポーツクラブとは…地域に事は住民たちでという事で住民たちで作ったクラブです。
- 認められたクラブなの?…全国総合型地域 SC(スポーツ庁)登録認定 茨城県総合型 SC(茨城県スポーツ協会)認定のクラブです。
- ライフスポーツクラブは誰でも入れるの?…いつでも・誰でも、やりたいと思った時に入れます
- 教えてくれる方はいるの?…専門の資格を持った指導員・教員免許取得 運動経験者等・楽しく、時には厳しくご指導致します。

ライフは、皆様の健康と、居場所作りのために、活動しているクラブです。

ぜひ、お気軽に、ライフのドアを開けて、健康への一歩踏み出してみてください。



こんな声を聞きます!

ABC 体操教室参加者

跳び箱が飛べるようになって、学校でも自信もって飛べました。

バドミントンジュニアクラブで

いろんな学校のお友達がいて、一人でもすぐお友達になれて、毎週、楽しみです。

刺繍教室

まったくやったことがないけど、一から教えて頂き、月1回ですが楽しみます。

ABC チャレンジ体操教室

学校ではやらない、いろいろな種目が体験でき、中学生になって部活動を選択するとき、ここで体験した種目を選びました。

ライフ DAYに

いつも会社の仲間とバドをやりに来てる若いお兄ちゃん達。毎月2回汗を流した後は…どこへ(^^) 今年は稲敷市バド大会まで挑戦。

大人バドミントンから

大人のクラブは、15年目。夏は暑いのに好きだからの一言で毎週、元気に活動しています。初心者で来た方も楽しく打てるように、みんなでサポートして。これからたくさん汗をかき、バド楽しみましょう。

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。
-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、初心者でも一人でも大丈夫ですよ。
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) 9月3・24日・10月1・15日

趣味の教室 刺繍(ししゅう)教室

糸の通し方等、基礎からご指導します。

趣味を持って自分の生活に新しい刺激を求めてみませんか!

場所 新利根運動公園 会議室 日時 ライフ DAY 開催日の日曜日(月1回)(8/27・9/3)

対象 小学6年・中学生~大人 定員10名

会費 1回¥500×回数(前期・後期でまとめて)

*初心者コース (AM10:00~11:15)

毎月少しずつ基礎のステッチをします。

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)

刺繍したい材料を各自準備して一緒に刺繍を楽しみましょう。



ライフ DAY 開催日

9月3日 ABC・チャレンジ体操教室
・刺繍教室

9月24日 ABC・チャレンジ体操教室
英語教室

10月1日 ABC・チャレンジ体操教室
英語教室・刺繍教室

10月15日 ABC・チャレンジ体操教

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

編集後記

さあ秋がきます。と言ってもまだ暑いですね。暑くてつい家に閉じこもりに、クーラーが無いと生きていけない暑さでしたしね。秋は体を動かすのには一番!ライフはいつも楽しくを合言葉に活動しています。ウォーキングで仲間と歩くのもよし!バドミントンで思いきり汗をかくのもよし!刺繍で趣味を広げるのもよし!何か一緒に始まいませんか。私事ですが、急に体のあちこちが壊れ、肩が痛いからはじまり腰・股関節と...元気が一番なんだと改めて感じました。これで終わりませんよ、リハビリを兼ねてストレッチと軽筋トレから、痛いからの脱却にはやっぱり運動です!お医者さんと相談しながら頑張りま〜す!

(^^)!!S.O(クラブマネージャ)

回覧 ライフニュース 9月号

発行日 令和5年(2023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

N0184

総合型地域スポーツクラブ

ライフスポーツクラブ

どんなクラブなの?

- 総合型地域スポーツクラブとは...地域に事は住民たちでという事で住民たちで作ったクラブです。
- 認められたクラブなの?...全国総合型地域SC(スポーツ庁)登録認定茨城県総合型SC(茨城県スポーツ協会)認定のクラブです。
- ライフスポーツクラブは誰でも入れるの?...いつでも・誰でも、やりたいと思った時に入れます
- 教えてくれる方はいるの?...専門の資格を持った指導員・教員免許取得運動経験者等・楽しく、時には厳しくご指導致します。

ライフは、皆様の健康と、居場所作りのために、活動しているクラブです。

ぜひ、お気軽に、ライフのドアを開けて、健康への一歩踏み出してみてください。



こんな声を聞きます!

ABC 体操教室参加者

跳び箱が飛べるようになって、学校でも自信もって飛べました。

バドミントンジュニアクラブで

いろんな学校のお友達がいて、一人でもすぐお友達になれて、毎週、楽しみです。

刺繍教室

まったくやったことがないけど、一から教えて頂き、月1回ですが楽しみます。

ABC チャレンジ体操教室

学校ではやらない、いろいろな種目が体験でき、中学生になって部活動を選択するとき、ここで体験した種目を選びました。

ライフ DAYに

いつも会社の仲間とバドをやりに来てる若いお兄ちゃん達。毎月2回汗を流した後は...どこへ(^^) 今年は稲敷市バド大会まで挑戦。

大人バドミントンから

大人のクラブは、15年目。夏は暑いのに好きだからの一言で毎週、元気に活動しています。初心者で来た方も楽しく打てるように、みんなでサポートして。これからたくさん汗をかき、バド楽しみましょう。