

回覧 12月号 NO187



ライフ ニュース

発行日 令和 5年(2023年) 11月22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
体を動かそう
寒さに負けない!



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、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回、**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・frisbee・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！

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 新利根公民館和室

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

ライフスポーツクラブしんとねは、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。

子供の教室&クラブ

ABC チャレンジ体操教室

3~6年生クラス・テニスやゴルフなど色々な種目を体験運動能力UP。

体育・運動苦手な子でも、違った種目なら得意かもしれませんよ。体験してみてもは。

ライフ DAY 開催日月2回 AM9:15~10:00
会費 1回 500円(半期まとめて)
年会費(保険代込)あり

ジュニアバドミントンクラブ

毎週火曜日 小学3~6年生 PM5:00~6:30
体験できますよ。年会費・月会費あり。

キッズ英語教室

小学1~6年生
ABCから英語で歌おうなど、英検取得まで楽しく英語にふれてみませんか。

日時 毎月1回 初級者 10:10~10:50
中級者 11:00~11:40

場所 新利根運動公園 小体育館 定員10名

体験 1回 500円

会費 1回 500円(半期まとめて 500円×開催日)
別途保険代500円

ライフキッズ♡もの作り教室

クリスマスのリースをつくってお部屋に飾りませんか？

すてきなリースができますよ！ぜひ、ご参加ください。

対象 小学1年~6年 (市内・市外どなたでもOKです)

定員 15名 (先着順)

日程・内容 12月17日(日) (受付AM10:00 活動10:15~11:30)

参加会費 一人1000円 (保険代・材料費等)

場所 新利根運動公園 小体育館 持ち物 上履き

申し込み締め切り 12月10日(日)

ライフ DAY 開催日

12月 3日 ABC・チャレンジ体操教室・英語教室

12月 17日 ABC・チャレンジ体操教室・キッズ物作り教室

1月 14日 ABC・チャレンジ体操教室・英語教室

1月 28日 ABC・チャレンジ体操教室



編集後記 秋から冬、こたつの季節、今年は暖かかったせいか、こたつの出番が遅かった。でもこれが出ると動きが鈍くなるのは私だけ？悪の根源とまで言われ&脂肪蓄積予備軍とも。まず足を入れる前のストレッチ、ごろんと寝たらストレッチ、こたつでもできる、ながら体操！脂肪をためないためには、プチ運動。日々の生活の中に、運動をあちこちにちりばめておく以外と続くものですよ。おためしあれ！頑張れ自分！

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