

回覧



発行日 令和6年(2024年)12月26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

ライフニュース 1月号

No196

明けましておめでとうございます。

日頃、ライフスポーツクラブにご参加頂きありがとうございます。
昨年はバドミントン・ウォーキング・テニス・ヨガ・ライフDAY・英語教室に加え
宮崎病院の理学療法士とのコラボレーションによる「肩こり腰痛に防止・正しい姿勢」を学ぶ講座を開催し、たくさんの方のご参加を頂きました。
皆様の健康の一助になれば幸いです。

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は、令和7年3月で活動を終了することにしました。
設立から20年、住民の皆様・茨城県スポーツ協会・稲敷市スポーツ振興課・稲敷市商工会・竜ヶ崎ききょうライオンズクラブ様等、皆様に支えられ、活動できたことに、あらためて御礼申し上げます。

今後も皆さまの健康な稲敷ライフを祈念しております。
20年間、本当にありがとうございました。

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 クラブ長 大黒 徳貴

*今後の予定 場所 新利根総合運動公園 小体育館

♡講演会&実技指導 子どもから大人、誰でも参加 OK!

大人&子供(成長期)の障害予防

準備体操や、ケガのリハビリのやり方

3月2日(日) AM10:00~12:00

申込み無しで、当日直接新利根体育館にいらして下さい

* 事前申し込みも受け付けます

講師医療法人 盡誠会 宮本病院
理学療法士岡野 宥太先生

♡ライフ20年間の感謝を込めて

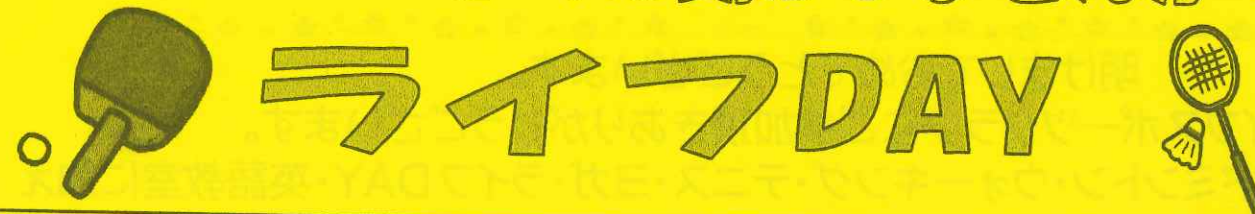
ライフ♡ラストわくわくフェスティバル

3月23日(日) AM9:15~12:00 (受付終了11:00)

申込み無しで、当日直接、新利根体育館にいらして下さい。

*お土産もありますので、お楽しみに。お菓子がどっさり! *詳しくは、来月号にて!

ライフでからだ動かしませんか?



新利根体育館で、市民・市外どなたでも、自由に来て遊んで下さい。

月2回・日曜日 1回300円

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。(9~10時は半面体操教室にて使用)

*上履きを持って来て下さい

*道具は無料で貸し出します。

ライフDAY開催日&教室開催日

1月19日 ABC・チャレンジ体操教室
英語教室

1月26日 ABC・チャレンジ体操教室
2月2日 ABC・チャレンジ体操教室

英語教室

2月16日 ABC・チャレンジ体操教室

編集後記

早いものでもう一年が過ぎていきます。
まだ間に合う、ちょこっと体を動かすきっかけにライフDAYに来て見ませんか。あと3か月ですが、運動のきっかけにはなるかな~
自分の体のメンテナンスは自分しかできないので、やらなきゃと思っている方最後のチャンス! 一歩踏み出せば勇気が出る。寒いけど、頑張って動いてみませんか。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

