

# 総合型地域スポーツクラブ

一般社団法人



## ライズはしかみ 広報誌

平成 29 年 2 月号

階上町道仏字耳ヶ伏 32-21  
TEL:0178-32-0147 (町民体育館)  
FAX:0178-32-0157  
HP <http://www.risehashikami.jp/>  
Mail [info@risehashikami.jp](mailto:info@risehashikami.jp)

残寒の厳しい中、春の訪れが待ち遠しく感じます。冬季は空気が乾燥する一方で、寒さにより体温が低下し、免疫力が低下します。インフルエンザやノロウイルスなどに感染しないよう、手洗いうがいを徹底し、外出時にマスクを着用するなどの対策をしっかりと行い、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

さて、ライズはしかみは皆様のご支援とご協力により様々な活動・イベント等に参加させていただいております。今後ともよろしくお願いたします。

## チアリーディングチーム「RISE」



## 八戸パフォーマンス劇場 出場決定!

2月26日(日)に、八戸市公会堂にて「第11回八戸パフォーマンス劇場」が開催されます。当クラブの「チアリーディング教室」の生徒たちが出演することが決定致しました。出演に伴い、BeFMラジオの取材を受けることとなり、平希望さん(石鉢小2年)、平野美月さん(石鉢小2年)、鈴木みはるさん(赤保内小1年)、上平安珠さん(赤保内小1年)、佐京あかりさん(小舟渡小1年)がインタビューを受け、大きな声で元気よく答えていました。放送は2月21日(火)、18時30分からです。

「八戸パフォーマンス劇場」は、八戸市を中心に活動している11団体が出演し、ダンスや演奏などの様々なジャンルの発表を見ることができます。当クラブの出演は15:05~15:15までです。また、同時開催として、「第1回はちのへ子どもフェスタ」も行われ、いろんな遊び体験やゲーム体験をすることができます。興味のある方は、是非足を運んでみてください。



## コーディネーショントレーニング 7つの能力解説 ~第二弾 バランス能力~

バランス能力とは全身のバランスを保つことや、崩れた体制を素早く立て直す時に必要な能力です。また、左右の手足を均等に使えるようにする能力でもあり、平均台やトランポリンなど、足場の悪いところで運動することによって鍛えることができます。

当クラブでは、「キッズ・アスレチック教室」「トランポリン教室」でバランス能力を向上させる運動を体験することができます。

詳しい活動時間は、裏面をみてね!



## みんなでできる運動教室!

幼児から高齢者まで、どなたでも気軽に楽しく参加できる運動教室です!なかなか運動をする機会のない方、子供と一緒に運動したい方にオススメです!お友達やご家族と一緒に楽しく運動してみませんか。

参加費は無料ですので、お友達やご家族をお誘い合わせの上、たくさんの方のご参加を心よりお待ちしております。

☆日時☆  
2月26日(日) 10:00~11:30  
※ 9:30~ 受付開始

☆場所☆  
ハートフルプラザ(大ホール)

☆持ち物☆  
飲み物・汗ふきタオル・動きやすい服装

