

# 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 7 月号

階上町道仏字耳ヶ吠 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)

待ちに待った夏休みまであと少しです。夏休みの楽しみはたくさんあると思いますが、思わぬところに危険はたくさん潜んでいます。熱中症対策を万全に行い、事故のない楽しい夏休み生活を送りましょう。

当クラブでは、楽しい教室を行っておりますので、是非、一度足を運んでみてください。

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いたします。

# ～夏休みイベント開催～



## かけっこ教室

## ブレイクダンス教室

正しいフォームを身につけて  
自己ベスト更新を目指せ！！



いろんなスポーツの基礎となる走り方について、楽しく学びましょう！！

基本のステップや音楽に合わせて踊る楽しさを学びましょう！！

運動会、マラソン大会、陸上記録会で大活躍するためには、正しいフォームを身に付けることが、とても大切です。

現在、プロのブレイクダンサーとして、活躍している「佐京亮太先生」と一緒に、ブレイクダンスにチャレンジしましょう。

きっと「走る」ことが好きになります！

**日 時** 8月5日(土) 13:00～15:00  
**講 師** 八戸学院大学 陸上部監督  
綿谷 貴志 氏  
**会 場** 階上中学校グラウンド  
(雨天時 階上中学校体育館)  
**申込方法** 参加申込書にご記入の上、持参又は FAX でお申込み下さい。  
**対 象** 小学生・中学生  
**参加料金** 1 家族 500 円

**日 時** 8月5日・6日(土・日)  
9:00～11:00  
**講 師** 佐京 亮太 氏  
**会 場** 小舟渡小学校体育館  
**申込方法** 電話又はメールにてお申込み下さい。  
**対 象** 小学生(先着 15 名)  
**参加料金** 1 日 500 円



## 中高齢者限定！

## 健康づくり教室！

6月22日(木)に開催した教室では、階上海岸を潮風を感じながら、ノルディックウォーキングを行いました。

今回は右記の通り行います。

お申込みはお電話にて受け付けております。たくさんの参加をお待ちしております。

(0178-32-0147)

**日 時** 7月27日(木)  
**集合場所** 赤保内集会所  
**時 間** 13:30～15:00  
**内 容** 脳トレ体操  
**参 加 料** 1 回 500 円  
(別途初回のみ保険料)  
**持 ち 物** 内履き、タオル、飲み物



スポーツクラブ



私たちはスポーツ振興くじ  
助成を受けています。