

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 通信

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

夏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を満喫しましょう。

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。今後ともよろしく願いいたします。



バドミントン教室 会員募集中!

ご家族で健康宣言してみませんか?

一人一人の年齢や運動能力に応じた練習プログラムで、バドミントン未経験でもラケットの持ち方やシャトルの打ち方など、一から楽しく学ぶことができます。試合形式の練習では、作戦を立てたり仲間と協力して行うことで、楽しみながらも、ついつい熱中してしまいます。また、運動不足解消や健康維持にも適したスポーツです。

※シャトルやラケットの無料貸し出しを行っておりますので、お気軽にご参加ください。ご希望をいただければ大会に参加することも可能です。

◇活動場所◇
赤保内小学校体育館
◇活動時間◇
毎週 金曜日
19:40~21:00

コーディネーショントレーニング 7つの能力解説 ~第2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!



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。

次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

1000 BIG

私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。