

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30年10月

階上町道仏字天当平 1-150
TEL:0178-32-0147 (町民体育館)
FAX:0178-32-0157
HP <http://risehashikami.jp/>
Mail info@risehashikami.jp

日に日に寒さが増し、朝晩の冷え込みはすっかり秋の気候を感じられるようになりました。この時期は空気が乾燥し、体調を崩しやすくなります。また、インフルエンザの流行期がやってきますので、外出後にはしっかりと手洗いうがいをし、予防を心がけましょう。

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ひ致します。

Enjoy! サイクリング in階上海岸♪

～ 笑顔 感動 筋肉痛 ～

たくさんのご参加ありがとうございました!!

10月14日(日)大蛇漁港において、「Enjoy! サイクリング」を行いました。

参加者の皆さんは、晴天の中、大蛇漁港をスタートし、階上灯台で折り返しをして、ゴールの大蛇漁港へ戻るコースを、階上町の綺麗な海を眺めながら走行していました。

折り返し地点の階上灯台では、ストレッチ教室を行い、数多くのストレッチ体操で疲れた体をほぐしていました。

最後のゴール地点では、皆さん疲れていることを一瞬忘れ、最高の笑顔でゴールしていました。

参加された皆様、ありがとうございました!!



町民文化祭ステージ発表!! チアリーディングチーム「RISE」



頑張って練習した成果を、是非、見に来てください!!

ハートフルプラザ・はしかみ

11月4日(日)
10:39～

コーディネーション教室!!

- ◆ 道仏小学校 体験無料!!
- ◆ 毎週水曜日
- ◆ 18:30～19:30

ご入会「大募集」!!

詳しい活動時間は、裏面をご覧ください!!