

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30年11月号

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://www.risehashikami.jp/>

Mail info@risehashikami.jp

紅葉の見頃も終わり、秋の深まりを感じつつも、冬を迎える支度を始める季節となりました。空気が乾燥し、朝晩の冷え込みは日に日に厳しさを増しています。気温が下がり空気が乾燥すると、インフルエンザやノロウイルスなどのウイルスの活動が活発になりますので、早目の予防接種やこまめな手洗いうがいを心がけましょう。

親子コーディネーション教室

開催のお知らせ

12月12日(水)
18:30~19:30

場所：道仏小学校体育館

～ 主な活動内容 ～

親子で楽しく体づくり運動やボールを使った運動、最後は親 VS 子供の集団ゲーム等も行います!!
楽しい内容が盛りだくさんです♪是非ご参加ください!!

<持ち物> 中スック・タオル
飲み物・動きやすい服装



※親子コーディネーション教室は12月12日1回限りの開催となります。
申込みは不要ですので、直接体育館へお越しください!!

☆運動をするメリット☆

- 1 コミュニケーション能力の活性化
- 2 知力を高める
- 3 体力や運動能力の向上
- 4 ケガ、事故を防止する力を身に付ける
- 5 体の活動に必要な体力が向上し、風邪などの病気にかかりにくくなったり、かかっても治りやすくなる

～冬季かけっこ教室開催!～

12月15日(土)

13:00~15:00

12月7日(金)
申込み〆切

参加料 1人500円(当日徴収)

会場 階上町民体育館

内容 1. 各種テストの実施および測定
2. 練習方法の紹介

講師 八戸学院大学 陸上競技部監督
綿谷 貴志 氏

申込方法 参加申込用紙に必要事項を記入して、ライズはしかみまで持参またはFAXでお申込みください。



第8回RISEはしかみ杯 ミニバスケットボール大会

12/1(土)・2(日)

選手の皆さんの
ご活躍を期待し
ています!



冬季
かけっこ教室
平成30年12月15日(土)
13:00~15:00

場所: 町民体育館 参加料: 1人500円 対象: 小・中学生 講師: 八戸学院大学陸上競技部監督 綿谷貴志氏	申込方法 参加申込書に必要事項を記入し、下記申込先に持参またはFAXでお申込みください。
---	---

お問い合わせお申込み
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
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://www.risehashikami.jp/>
Mail: info@risehashikami.jp