

梅雨入りの時期がやってきました。蒸し暑くじめじめしている日は、体が汗を蒸発しきれずに体の中に熱がこもりがちになり、熱中症の危険性があります。運動をしている時はもちろんのこと、運動をしていない場合でも、こまめな水分補給は欠かさずに行いましょう。

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」～



6月6日(日)、「第25回はしかみつつまラソン大会」が行われ、チアリーディングチーム「RISE」の子供たちがオープニングセレモニーにて演技を披露し、出場する選手の方々を激励しました。

～第2回コーディネーショントレーニング教室～



5月29日(日)、ハートフルプラザ・はしかみにおいて、「第2回コーディネーショントレーニング教室」を行いました。たくさんの方々に参加していただき、ありがとうございました。次回もたくさんの方々のご参加、心よりお待ちしております。



NEW! 「トランポリン教室」
～無料体験会開催のお知らせ～

7月より新たに「トランポリン教室」を開講いたします!

トランポリンは、自然と全身運動ができ、バランス感覚や体幹などを楽しく強化することができます。子供から大人まで入会可能ですので、是非お越しください!

まだ間に合います!!

無料体験会 日程

- 6/24(金) ① 16:30~17:30
- 25(土) ② 13:30~14:30
- ③ 14:45~15:45

◇場所◇

階上ジュニア体操練習場

※詳しい場所はホームページにてご確認ください。

～お申し込み方法～

希望する日時を上記の番号より選んで、電話又はメールでお申し込みください。

《電話受付時間 平日9:00~16:00》

簡単!楽しい!!

みんなでできる運動教室開催!

～第3回 コーディネーショントレーニング教室～

どなたでも気軽に楽しく参加できる運動(コーディネーショントレーニング)教室を月に1度行っております。

参加費はございませんので、お友達やご家族をお誘いあわせの上、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☆

6月26日(日)

☆場所☆

ハートフルプラザ・はしかみ

☆時間☆

10:00~11:30

☆持ち物☆

飲み物・汗ふきタオル

～お問い合わせ・お申し込み～

事務所: 階上町道仏耳ヶ吠32-21

TEL: 0178-32-0147

(町民体育館事務所内)

FAX: 0178-32-0157

HP: <http://risehashikami.jp/>

MAIL: info@risehashikami.jp

