

# 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7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](mailto:info@risehashikami.jp)

待ちに待った夏休みです。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たします。

# 夏休みイベント かけっこ教室

## お申込み、まだ間に合います！！



**かけっこ教室**  
～大学生とミニ運動会～  
平成30年8月4日(土)  
13:00～15:00

場所: 階上中学校グラウンド  
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

お問い合わせお申込み  
Rise Hashikami

**7月27日(金)  
お申込み×切!**



### 夏季かけっこ教室 開催要項

- 日時 平成30年8月4日(土)  
会場 階上中学校グラウンド  
※雨天時は階上中学校体育館  
講師 八戸学院大学陸上競技部監督 綿谷 貴志 氏  
内容  
・早く走るための練習方法  
・タイム測定(50M)  
・ミニ運動会  
(リレー、障害物競走など)  
※雨天時、内容が変更になります。  
対象 小学生・中学生  
参加料金 1人500円(当日徴収)  
申込方法 参加申込用紙に必要事項をご記入の上、ライズはしかみ事務局へ、持参またはFAXでお申込みください。

### 今年もやります！！

八戸学院大学陸上部の皆様が、優しく丁寧に、早く走れるフォームを教えてください！！  
最後には、陸上部の皆様と一緒に、ミニ運動会を開催します！盛り上がること間違いなし！！  
今年もたくさんのご参加お待ちしております。

## 家でゴロゴロはもったいない！ 夏こそ積極的に体を動かそう！！

### お知らせ！！

- ◆トランポリン教室 毎週月曜日 2コマへ変更。  
16時30分～17時30分(階上ジュニア体操練習場)  
17時45分～18時45分(階上ジュニア体操練習場)
- ◆キッズ・アスレチック教室  
水曜日 18時30分～19時30分(道仏小学校)  
金曜日 18時00分～19時00分(階上ジュニア体操練習場)

**キッズ・アスレチック教室**  
**トランポリン教室**  
**バドミントン教室**  
**チアリーディング教室**  
**フラダンス・ヨガ教室**

参加者  
大募集中！！

詳しい活動時間は、裏面をご覧ください！