

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

9月に入り、朝夕は肌寒く感じるようになりました。この時期は夏の疲れと季節の変わり目で、体調を崩しやすくなります。風邪などを引かないよう、外出後には手洗いうがいをしっかり行い、規則正しい生活を心がけましょう。

さて、秋といえば「食欲の秋」、「読書の秋」、「芸術の秋」、「行楽の秋」・・・そして「スポーツの秋」です!!夏の疲れに負けず、いろいろなスポーツに挑戦してみたいはいかがでしょうか。

# キッズ・アスレチック教室の教室名が「コーディネーション教室」に変更になります!

これまで「キッズ・アスレチック教室」として活動してきましたが、10月より「コーディネーション教室」に名称を変更して活動していきます! 活動内容はコーディネーショントレーニングをメインに行います。

## NEW 体操教室!

コーディネーション教室  
毎週水曜日 道仏小学校 18:30~19:30

10月より新たに年中から小学生を対象とした、「体操教室」を開講します!

## 無料体験会のお知らせ



- ★開催日 10/5(金), 12(金), 26(金)
- ★時間 18:00~19:00
- ★場所 階上ジュニア体操練習場
- ★対象 年中から小学生

## 体操教室とコーディネーション教室って何が違うの?

### ～体操教室～

マット・とび箱・鉄棒・平均台などを使用して、子供の発育とスキルに合わせて運動を行います! 柔軟性・バランス力・瞬発力を高めて、ケガ予防にもつながります。また、楽しみながら一つ一つ達成していくことで、自らを考え、切り開く、心と体を育てます!

### ～コーディネーション教室～

コーディネーショントレーニングを行います。子供の発育に必要な知育・徳育・体育の基礎能力の向上に期待できます。また、多種多様な運動を経験することで、将来どのスポーツにも対応できる体づくりを遊び感覚で学ぶことができます。