

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

☆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

～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!!



チアリーディングチーム「RISE」出演!!

チアリーディング教室は、年長さんから入会できます。現在、小学生の他に、はまゆり保育園の荻ノ沢美緒ちゃん、荒道蒼結ちゃんの2人が所属しています。今回も小学生と一緒に元気いっぱいパフォーマンスしてくれました。

ご声援ありがとうございました!!



随時無料体験・見学受け付けています!

