

総合型地域スポーツクラブ

一般社団法人



ライズ通信

令和元年 12 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

本格的な冬の訪れを感じるようになりました。寒い冬でも体を動かし体温を維持し、免疫力を高めることで、ウイルス感染や風邪などの発症リスクを軽減することができます。当クラブではたくさんの教室を行っていますので、寒い冬こそ一緒に体を動かしましょう。是非一度、足を運んでみてください。

さて、当クラブは今年一年、地域の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きました。誠にありがとうございました。今後とも、ライズはしかみをよろしくお願い致します。

よい年をお迎えください。

おらせ

サッカー教室体験会開催します！

サッカーを通して体を動かすことの楽しさを感じてもらい、さらにサッカーの魅力をもっと知っていただきたいと思い、サッカー教室体験会を開くことになりました。

男の子、女の子問わずだれでも楽しくボールに触れることが出来るので、是非一度体験をお待ちしております。

日時 1/22.29 2/12.19.26
階上中学校体育館
17:00~18:00
※1回だけの参加でもOK！



詳しくは、別紙のチラシをご覧ください！！



年中・年長対象

サッカー教室体験会

申込み受付中

仲間と一緒に楽しく・仲良く・元気にサッカーをやろう！！

参加料 1回 500円	場所 階上中学校体育館	日時 1/22.29 2/12.19.26 17:00~18:00
----------------	----------------	---

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
階上町大字道仏字天当平1-150
TEL:0178-32-0147 (町民体育館事務所内)
FAX:0178-32-0157
HP <http://www.risehashikami.jp/>
Mail info@risehashikami.jp

お申込みについては、裏面をご覧ください！

※教室実施中の事故に関しては、当クラブでは一切の責任を負いませんのでご了承ください。
スポーツ安全保険などの加入は各自でお願いします。

「冬季かけっこ教室」

12/7 (土) に「冬季かけっこ教室」が行われました。八戸学院大学陸上競技部監督の綿谷先生と陸上競技部の皆さんにご指導いただきながら、体力測定や各種トレーニングなどを行いました。今回の体力測定の結果は、個人に配布されますので、その結果を元に、冬休み新しいスポーツにチャレンジしてみてもいかがでしょうか。



ご参加ありがとうございました！！

第9回ライズはしかみ杯ミニバスケットボール大会 赤保内女子ミニバス優勝！！

11/30、12/1 に行われた第9回ライズはしかみ杯ミニバスケットボール大会で、赤保内女子ミニバスが優勝しました。

男子は、小中野フェニックスが2連覇を果たしました。6年生が抜け、新メンバーでの試合でしたが、迫力と各チームの団結力を感じる試合でした。選手の皆さんお疲れ様でした。

おめでとう！！

