

風にそよぐ木々の緑もまぶしくなりました。春は1日の中でも寒暖差や気候の変動が激しくあり、体調管理が非常に難しい季節です。また、この時期は水分補給を怠ると、脱水症状や熱中症の可能性もありますので、こまめな水分補給と体温調節を行い、体調管理をしっかりと行いましょう。

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。今後ともよろしく願いいたします。

やったーっ！できたっ！楽しいっ！
みんな参加してね(^w^)
～ NEW！「トランポリン教室」
無料体験会開催のお知らせ～

7月開講！

7月より新たに「トランポリン教室」を開講いたします！

そこで、右記の日程において、無料体験会を実施いたします。

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。

☆日時☆

6/10(金)① 16:30～17:30

11(土)② 13:30～14:30

③ 14:45～15:45

24(金)④ 16:30～17:30

25(土)⑤ 13:30～14:30

⑥ 14:45～15:45

～申込み方法～

希望する日時を右記の番号より選んで、電話でお申込みください。《受付時間 平日 9:00～16:00》

☆場所☆

階上ジュニア体操練習場

第2回 コーディネーション
トレーニング教室

全世代を対象とした「コーディネーショントレーニング教室」を行っております。

尚、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☆

5月29日(日)

☆時間☆

10:00～11:30

☆場所☆

ハートフルプラザ・はしかみ

☆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

