

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 28 年 7 月号

階上町道仏字耳ケ吠 32-21
TEL:0178-32-0147 (町民体育館)
FAX:0178-32-0157
HP <http://risehashikami.jp/>
Mail info@risehashikami.jp

待ちに待った夏休みまであと少しです。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。

当社で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。

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!!

チアリーディング教室

音楽に合わせてダンスすることで、仲間との友情や達成感を共有できます。地域のイベントにも参加♪

トランポリン教室

楽しくジャンプしているだけで、自然と全身運動できます。お父さんお母さんも参加可能です！

キックス・アスレチック教室

跳び箱・マット運動・鉄棒など、夏休み期間で上達しよう！

バドミントン教室

ラケットの無料貸し出しをしています。どなたでもすぐに参加できます。

ヨガ・フラダンス教室

多忙な毎日の中にも休息は必要です。心と体をリフレッシュしにお越しください。

※裏面に予定表を記載しております。

ご不明な点などございましたら、電話又はメールでお問い合わせください。

簡単！楽しい！！ みんなのできる運動教室開催！

～第4回コーディネーショントレーニング教室～

幼時から高齢者まで、どなたでも気軽に楽しく参加できる運動教室です！

参加費はございませんので、お友達やご家族をお誘い合わせの上、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☆

7月24日(日) 10:00～11:30

☆場所☆

石鉢ふれあい交流館(大ホール)

☆持ち物☆

飲み物・汗ふきタオル・上履き

お知らせ

チアリーディングチーム 「RISE」出演決定♪

見心園祭り
7/23 17:45～

いちご煮祭り
7/30 10:35～

一生懸命演技します☆
みなさん、見に来て下さい！