

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

0 平成 28 年 12 月号

階上町道仏字耳ヶ吠 32-21

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。これから冬休みを迎える皆さん、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。冬休み期間を利用し、当クラブが運営する教室に、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くことができました。誠にありがとうございました。来年も、地域の皆様の、健康な体づくりをサポートしていきたいと思っております。今後とも、ライズはしかみをよろしくお願いいたします。

よい年をお迎えください。

バドミントン教室！会員募集中！

12月～3月までにご入会された方は、今年度の年会費が無料になります！

一人一人の年齢や運動能力に応じた練習プログラムで、バドミントン未経験でもラケットの持ち方やシャトルの打ち方など、一から楽しく学ぶことができます。試合形式の練習では、作戦を立てたり仲間と協力して行うことで、楽しみながらも、ついつい熱中してしまいます。また、運動不足解消や健康維持にも適したスポーツです。

※シャトルやラケットの無料貸し出しを行っておりますので、お気軽にご参加ください。ご希望をいただければ大会に参加することも可能です。

◇活動場所◇

赤保内小学校体育館

◇活動時間◇

毎週 金曜日

19:40～21:00



12月4日(日)、「第17回青森県南ジュニアバドミントンオープン大会」に当クラブより、石鉢小6年、木村眞希果さんが、小学生シングルス部に出場しました。初めて出場した大会でしたが、今まで練習してきた成果を十分に発揮することができたと思います。

お知らせ

みんなでできる運動教室！

～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！

参加費は無料ですので、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☆

12月25日(日) 10:00～11:30

※ 9:30～ 受付開始

☆場所☆

ハートフルプラザ(大ホール)

☆持ち物☆

飲み物・汗ふきタオル・動きやすい服装



高齢者限定！健康づくり教室！

スポーツレクリエーション

日時

1月19日(木)

時間

13:30～14:30

内容

トナーヨー

参加料

無料

会場

階上町民体育館

持ち物

上履き・タオル・飲み物

申込方法

お電話(0178-32-0147)

フリスビーを的に投げて点数を競うスポーツです。

たくさんのご参加をお待ちしております。

※お越しの際は、寒くない服装でお越しください。

