

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 29 年 1 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

新年あけましておめでとうございます

皆様におかれましては、お健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

当クラブでは、本年も地域の皆様のニーズに添ったスポーツプログラムを提供し、「いつでも・どこでも・誰でも」がスポーツに親しめる環境作りをしていきたいと考え、スタッフ一同新たな気持ちでスタート致しました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

道仏小学校 放課後こどもフラン コーディネーショントレーニング教室



1月12日(木)に道仏小学校において、「コーディネーショントレーニング教室」を行いました。

今回の教室では、大きさの違うボールを使い、お手玉をしながらスキップをするなどの、バランス・定位・識別・リズム能力を高めるための運動を主に行いました。

コーディネーショントレーニング 7つの能力解説！ ～第1弾 リズム能力～

リズム能力とは、音や音楽に合わせて体を動かすことはもちろん、見たものや聞いたものなど五感で感じたことを自ら真似をして表現する能力です。また、イメージとして持っている動きのリズムやタイミングの現実化を可能にし、あらゆるスポーツにおいて上達の欠かすことのできない基礎となります。

当クラブでは、「キッズ・アスレチック教室」でコーディネーショントレーニングを体験することができます。

詳しい活動
時間は、裏面
をみてね！



みんなでできる運動教室！

幼児から高齢者まで、どなたでも気軽に楽しく参加できる運動教室です！なかなか運動をする機会のない方、お正月に食べ過ぎてしまった方にオススメです！お友達やご家族と一緒に楽しく運動してみませんか。

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☆

1月22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

