



# 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 5 月号

階上町道仏字耳ヶ伏 32-21

TEL:0178-32-0147 (町民体育館)

FAX:0178-32-0157

HP <http://www.risehashikami.jp/>

Mail [info@risehashikami.jp](mailto:info@risehashikami.jp)

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、体調管理が非常に難しい季節です。また、この時期は日増しに気温の上昇し、脱水症状や熱中症を発症する場合がありますので、こまめな水分補給を欠かさずに行いましょう。

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。今後ともよろしくお願いたします。

# 中高齢者限定！健康づくり教室！

## 次回のお知らせ

4月20日(木)に開催した教室では、ノルディックウォーキングを行いました。正しい歩き方の講習をした後に、実際に屋外コースを歩き、参加者からも運動効果が得られると好評でした。

次回は右記の通り行います。お申込みはお電話にて受け付けております。たくさんの参加をお待ちしております。(0178-32-0147)

|       |                        |
|-------|------------------------|
| 日 時   | 5月25日(木)               |
| 集合場所  | 階上町登山口農村公園<br>(階上岳登山口) |
| 時 間   | 13:30~15:00            |
| 内 容   | ノルディックウォーキング           |
| 雨 天 時 | 中央体育館                  |

# チアリーディングチーム「RISE」



## ～6月町内イベント出演のお知らせ～

### 第26回はしかみつづきマラソン大会

### 全日本自転車競技選手権大会ロードレース

日 時 6月4日(日)  
会 場 中央体育館  
出演時間 9時20分頃



日 時 6月24日(土)  
会 場 フォレストピア階上(階上岳登山口)  
出演時間 7時50分頃

# 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!



スポーツくらじ



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。