

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 通信

平成 29 年 6 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

梅雨入りの時期がやってきました。蒸し暑くじめじめしている日は、体が汗を蒸発しきれずに体の中に熱がこもりがちになり、熱中症の危険性があります。運動をしている時はもちろんのこと、運動をしていない場合でも、こまめな水分補給は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。今後ともよろしく願いいたします。

～教室指導者紹介～

詳しい活動は裏面をチェックしよう！



キッズ・アスレチック教室

北澤 智弘 先生 菅谷 諭志 先生

子供たちの可能性は無限大！

楽しく体を動かしましょう！！

どうぞ
よろしく！



チアリーディング教室

栗原 沙織 先生

ダンスが好きな子は、是非、お越しください！

バドミントン教室

上方 淳史 先生

家族みんなで楽しく体を動かしましょう！！

フラダンス・ヨガ教室

三沢総合チャームスクール

フラダンスとヨガで心と体を健康に！！



トランポリン教室

小野 結香 先生

いろんなジャンプを体験できます！！

中高齢者限定！健康づくり教室！

5月25日（木）に開催した教室では、階上岳の新緑を感じながら登山口農村公園コースを歩きました。

今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

集合場所

時 間

内 容

コ ー ス

雨 天 時

6月22日（木）

階上町道仏交流センター

13:30～15:00

ノルディックウォーキング

階上町海岸沿い

階上町道仏交流センター

※雨天時は上履きをご持参ください。



スポーツくらじ



BIG

私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。