

総合型地域スポーツクラブ

階上町道仏字天当平 1-150

TEL:0178-32-0147

(町民体育館)

FAX:0178-32-0157

HP <http://risehashikami.jp/>

Mail info@risehashikami.jp



一般社団法人

ライズはしかみ 広報誌

平成 28 年 11 月号

紅葉の見頃も終わり、秋の深まりを感じつつも、冬を迎える支度を始める季節となりました。空気が乾燥し、朝晩の冷え込みは日に日に厳しさを増しています。気温が下がり空気が乾燥すると、インフルエンザやノロウイルスなどのウイルスの活動が活発になりますので、早めの予防接種を心がけましょう。

さて、当クラブで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。

第7回RISEはしかみ杯ミニバス大会



11/11・12に「第7回RISEはしかみ杯ミニバスケットボール大会」が行われました。町内外から男女合わせて15チームのご参加をいただき、白熱した試合をすることができました。ご協力くださいました皆様、誠にありがとうございました。

男子優勝 **石鉢ミニバスケットボールクラブ**
2位 小久慈サンダース
3位 赤保内ミニバススポーツ少年団
白銀ミニバス

女子優勝 **白銀ミニバス**
2位 赤保内ミニバススポーツ少年団
3位 道仏ミニバスクラブ

申込み期日間近!
まだ間に合います!!



11月24日(金)
申込み〆切

冬季かけっこ教室!

12月2日(土) 13:00~15:00

- 参加料 1家族 500円 (当日徴収)
- 会場 階上町民体育館
- 内容 1. 各種テストの実施および測定
2. 練習方法の紹介
- 講師 八戸学院大学 陸上競技部監督 綿谷 貴志 氏
- 申込方法 参加申込用紙に必要事項を記入して、ライズはしかみまで持参又はFAXでお申込みください。
- 持ち物 運動靴、汗ふきタオル

- ①垂直跳
- ②立幅跳
- ③リバウンドジャンプ
- ④立五段跳
- ⑤20m走
- ⑥メディシンボール投げ (前投げ・後ろ投げ)



※参加申込用紙をお持ちでない方は、
直接事務所までお問い合わせください。
☎ 0178-32-0147

スポーツLJ
BIG

私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。