

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

階上町道仏字天当平 1-150  
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)

# 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 放課後こどもフロン コーディネーショントレーニング教室



12月26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。

今回の教室は、野球部・バスケット部に所属している生徒が半数以上だったのもあり、指先では繊細なボールコントロールをしながら、ダイナミックに体を動かすような運動を取り入れて行いました。日頃の体育や部活動では、体験できない運動を行う為、みんな頭を使い考えながら取り組む姿が見て取れました。



## 好評につき フレイクダンス教室 ~第3弾~

# 2/12 (月)

基本のステップや音楽に合わせて踊る楽しさを学びましょう!!

現在、プロのブレイクダンサーとして、活躍している「佐京亮太先生」と一緒に、ブレイクダンスにチャレンジしましょう。

場 所: 赤保内集会所  
時 間: 9:00~11:00  
料 金: 1回 ¥500

持 ち 物: 内履き・飲み物・タオル  
申込方法: TEL又はHPよりお申込みください。  
※先着 10 名となっておりますので、お早めにご連絡ください。



## 冬の運動のメリット



冬の運動は汗をかきにくく、ダイエットのために運動しても効率が良くないとも考えられがちですが、冬は運動することでエネルギー消費量を増やしやすい季節です。気温が低いため、体温を維持するために基礎代謝が上昇し、エネルギー消費量が自然に上がりやすい状態となります。そこで、冬に運動することで筋肉量を増やしておけば基礎代謝を上げるメリットがあり、冷えの改善にも効果的です。寒くて動きたくない冬こそ体を動かして、寒さに強い体をつくるには良いチャンス!です。この機会に是非、当クラブの教室に足を運んでみてはいかがでしょうか。

