

# 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

令和元年度5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](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、この時期は水分補給を怠ると、脱水症状や熱中症の可能性もありますので、こまめな水分補給と体温調節を行い、体調管理をしっかり行いましょう。

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。

# 親子コーディネーション教室開催！！

電話または、HPにて  
お申込み下さい。

全てのスポーツの架け橋となる教室です。神経系の発達が著しい幼児期・児童期に様々な運動を経験することで、将来あらゆるスポーツに適應できる能力が身に付きます。保護者の方にも、コーディネーショントレーニングを体験していただきながら、日頃の運動不足を解消しましょう！！

★場所:赤保内小学校

★対象:年中～年長・小1～小4

★日時:6/23(日) 幼児 9:30～10:30  
小学生 11:00～12:00

★参加費:1家族500円(RISEの会員は無料)

★持ち物:汗ふきタオル・飲み物・中ズック  
動きやすい服装でお越しください！

お申込みは  
お早めに！！  
15組限定



## レヴァンテFC階上 県大会出場！！



### ～第51回青森県少年サッカー大会八戸地区予選～

第51回青森県少年サッカー大会(八戸地区予選)に参戦しました。予選リーグ、決勝トーナメントで激しい戦いが続きましたが、選手達の頑張りのおかげで、4年連続県大会出場が決定しました。

県大会でも、「ベストを尽くせ常勝軍団！！」を合言葉に、全力でサッカーを楽しみたいと思います！！



つじマラソン  
オープニングセレモニー  
チアリーディングチーム「RISE」出演！

6月2日(日)9:10～



是非お越しください！