

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

令和元年度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。今後ともよろしくお願いたします。



「親子でわくわく運動遊び教室」

参加者大募集!

～親子で一緒にコーディネーショントレーニング～



写真は毎週水曜日に行っているコーディネーション教室の様子です。ボールなどを使って楽しく身体を動かします。



コーディネーショントレーニングは、子供の潜在的な能力を引き出すと共に、将来やりたいスポーツに対応できる能力をみにつけることができます。

★会場:小舟渡小学校

★開催日:7/21(日)

年中・年長:9:30～10:30

小学校1～4年生:11:00～12:00

ぜひ親子でわくわく運動遊び教室にご参加ください!!

レヴァンテFC階上 大会結果!!

第51回 青森県U-12サッカー大会 青森県大会

トーナメント1回戦 レヴァンテFC階上 vs FCトゥリオニ

結果:1-5 トーナメント初戦敗退

残念ながら試合は敗退してしまいましたが、選手達は最後まで楽しく戦っていました!!今後も、「楽しく・激しく」頑張ります!!



トランポリン教室 活動の様子



トランポリン教室では、全員がバク転に挑戦しています。

また、小学3年生以上のクラスでは、前方宙がえりという技にも挑戦しています。みんなで楽しく、カッコいい技を行っています!!