

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2年10月号

階上町道仏字耳ケ吠 32-21
TEL:0178-32-0147 (町民体育館)
FAX:0178-32-0157
HP <http://www.risehashikami.jp/>
Mail info@risehashikami.jp

日に日に寒さが増し、朝晩の冷え込みはすっかり秋の気候を感じられるようになりました。この時期は空気が乾燥し、体調を崩しやすくなります。未だに続くコロナウイルスの猛威に加え、インフルエンザの流行期がやってきますので、マスクの着用や外出後にはしっかりと手洗いうがいをし、感染予防を心がけましょう。

さて、ライズはしかみは皆様のご支援とご協力により、全ての教室がスタートしました。感染予防対策をしっかりと行い、安全で楽しく活動ができるよう努めていきたいと思ひます。今後ともよろしくお願い致します。

～運動がもたらす3つの効果～



① 体力と運動能力を高める

運動能力が高まることで、万が一の怪我や事故を自ら防止する力がつきます。また、体力がつくと何事においても集中力を維持させることが出来るようになります。

② 社会性を養う

自我を抑制して、コミュニケーションをとること、チームでのゲームはルールを守り、仲間と協力するなど、社会での適合性を高めます。



③ 知力を高める

運動をすることで、瞬時に動作を頭で判断して身体で方向転換を行い、状況判断して予測するといった思考能力を養うことが出来ます。左脳の動きも活発になり、想像力を育むことが期待できます。

お知らせ

年会費無料特別キャンペーン!!

通信右下の「年会費無料！特別キャンペーン」部分を切り取り、

体験の時に持ってくるだけで 今年度の年会費が無料 になります。

対象教室は以下のとおりです。

- ◆コーディネーション教室
- ◆チアリーディング教室
- ◆バドミントン教室（家族での参加大歓迎♪）
- ◆フラダンス教室
- ◆レヴァンテFC 階上

詳しくはライズはしかみまでお問合せください。

詳しい活動日や場所
については裏面を
ご確認ください！



年会費
無料！
特別キャンペーン
(一社)ライズはしかみ