

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11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

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風邪やインフルエンザにかかるリスクも高まります。早めの予防接種やこまめな手洗いうがいをご心がけましょう。

参加料無料！！ 笑顔でおやこ体操



寒くなるにつれ、お子様も保護者も身体を動かす機会は減ってしまいます。今回の親子体操では、ご家庭でも出来る運動遊びを多数ご紹介します。仕事や家事・育児で忙しいお父さん、お母さん！運動を通じて日々のストレスを発散しましょう。ご参加お待ちしております！詳細については下記をご覧ください。

- | | |
|--------|--|
| ◆開催日時 | 12/6 (日) 1/17 (日) 1/24 (日) 2/7 (日)
10:00~11:00 受付 9:30~ |
| ◆会場: | 赤保内小学校体育館 (体育館入り口からお入り下さい) |
| ◆募集対象 | 3歳以上の幼児と保護者 |
| ◆参加料 | 無料！！ |
| ◆持ち物 | マスク・中スック・タオル・飲み物
動きやすい服装 |
| ◆申込み方法 | 参加申込書に必要事項を記入し、各保育園へ提出してください。 |



お知らせ



ライズはしかみのFaceBook、ホームページにて、レヴァンテの大会結果やライズの活動の様子を掲載しています。

12月には、チアリーディングのパフォーマンスを動画配信する予定です。今年度は発表の機会がなかった為、たくさんの方に見ていただきたいと思います。是非ご覧ください！！

今年度の年会費無料！！



右下の「年会費無料！特別キャンペーン」の部分を切り取り、体験の時に持ってくると入会時の年会費が無料になります。さまざまな教室があるので気になる教室を体験してみてください！

申し込み続々♪
この機会をお見逃しなく！
年会費無料！特別キャンペーン
(一社)ライズはしかみ