

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

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

令和2年12月号

本格的な冬の訪れを感じるようになりました。寒い冬でも体を動かし体温を維持し、免疫力を高めることで、ウイルス感染や風邪などの発症リスクを軽減することができます。強い体を作るために、当クラブが運営する教室に、是非一度、足を運んでみてください。

さて、今年は新型コロナウイルスの影響により急な活動場所の変更やあらゆるイベントが中止となりましたが、皆様のおかげで今年一年乗り越えることが出来ました。誠にありがとうございました。

今後とも、ライズはしかみをよろしくお願い致します。よい年をお迎えください。

寒い冬こそ親子で運動をしよう！！



寒くなると外に出る事自体が嫌になりますよね。今は体調も崩しやすい時期でもあるため、お子さんも家でテレビをみたりゲームをしたり夏に比べ身体を動かす機会は減ってしまいます。

しかし、冬に運動をするといいいことがたくさんあります！！この続きが気になりますよね？

なぜ寒い冬に運動をするのか、どのような運動を行うといいのか、その運動がもたらす効果を「笑顔でおやこ体操教室」では全て教えちゃいます！！

第1回目のおやこ体操教室が12/6(日)に行われました。親子でバランスゲームやボールを使いながら楽しく活動をしました。寒い今だからこそ、親子で一緒に身体を動かしてみませんか？

笑顔でおやこ体操教室開催のご案内

- ・場所 赤保内小学校体育館
- ・日時 1/17(日) 1/24(日) 2/7(日)
9:30 受付 10:00~11:00
- ・申し込み方法 新規の申し込みは電話で受け付けします。
- ・持ち物 内履き、飲み物、タオル
- ・参加料 無料！！
- ・募集対象 3歳以上の幼児と保護者



すこやかなる一む★子育て講座「親子コーディネーション」

11/19(木)に道仏ふれあい交流センターにて、子育て講座「親子コーディネーション」を行いました。身体の使い方や年代に合わせた運動内容をお話させていただきました。運動の必要性を知ってもらいたいきっかけにもなりました。是非ご家庭でも取り組んでいただけたらと思います。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。

