MIKEスポ通信

№71　2019年12月

NPO法人見附市
総合型地域スポーツクラブ
見附市月見台1-9-1
TEL 62-3661　FAX 62-1000

会員交流ボウリング大会1月19日

日時：1月19日（日）13：30スタート
13:00～受付
会場：サウンドボウル見附
会員参加費：小学生￥800　　大人￥1,000（2ゲーム+靴代含）
会員外：小学生￥1,000　一般￥1,300（保険料込）
運動マスター参加者￥900
教室のお仲間と親睦を深めるボウリング大会。
参加者全員に当たる抽選会や景品あり。
教室1か月無料券や図書券、クオカードなどが当たる抽選会あり！
教室にある申込用紙または体育館事務所にてお申込みください。

12月15日（日）親子ヨガ体験教室

日曜日の朝、親子でコミュニケーションを取りながら楽しくヨガの体験を行いました。ゆっくりと体をほぐし柔軟性をアップしリラックスできた1時間になりました。普段あまり運動をしてないお母さんも「気持ち良かった。スッキリした。」と喜んでいただけました。冬になるとつい猫背になったり姿勢が崩れてしまいがちです。皆さんも次回、ぜひご参加お待ちしております。

2月2日（日）みつけスポーツフェスタ

9：00～13：00　　ネーブルみつけ

★5～8歳（プレゴールデンエイジ）
運動遊びを通して基礎的な動きの習得や音楽に合わせたリズム運動を行うと良い時期です。
★9～12歳（ゴールデンエイジ）
この時期にスポーツにかかわる多くの動きが覚えられ、一生忘れないと言われているので多様な運動経験をさせると良い時期です。

この時期にお子さん、お孫さんにたくさんの運動経験をさせてあげることが大切です。スポーツフェスタにお友達、ご家族をお誘いし身体を動かす楽しさを感じさせてあげましょう。
カワイ体操教室、親子うんどうあそび教室、ジュニアスポーツ万能教室、チアリーディング、HIPHOP体験、発表教室など。
❀大人の教室は、2月10日～3月6日現在開催教室で行います❀

硬式テニス教室参加者募集

10月～開催していた硬式テニス短期教室を1月から新たに8回短期教室で開催することとなりました。今回は、中学生も対象となります。
初心者の方は、ラケットの握り方から。経験者には経験に合わせた指導を行います。大人になっても続けやすいテニスの楽しさをお子さんに感じさせてみませんか？

☆1/23～3/12（毎週木曜日）全8回
☆19：00～20：00　1～3年生
☆20：05～21：05　4年～中学生
☆￥4,400/8回（非会員は別途保険料等）

～令和2年度教室継続について～

1月の中旬に教室にて令和2年度教室継続申込書を配布いたします。2月7日（金）までに教室もしくは事務局まで提出お願いします。申込用紙提出いただきますと4月5日に年会費、保険料、4.5月分の参加費を口座振替させていただきます。期限が過ぎますと継続割引対象外となりますのでお気をつけください。4月からもお仲間と一緒に体を動かすことを継続していきましょう。

編集後記

小中学校では、インフルエンザが流行し学校、学級閉鎖になるところもありました。ビタミンD（鮭、きのこ類、卵など）を取るようにし水分補給をこまめに行いましょう。運動により心肺機能向上や、免疫力を高める効果があります。適度の運動も心がけ元気な毎日を過ごしていただきたいと思います。