

# 真駒内スポーツコミュニティークラブ5月活動予定

☆ノルディックウォーキング(会員500円 非会員800円)  
 ○10日(旭山公園)、17日(西岡公園)、  
 24日(滝野すずらん丘陵公園)  
 ※ポール無料貸出しあります。(数量限定)

クラブ会員になると、低料金での参加や活動における保険(別途料金必要)が適応されます。詳しくは申込書をご覧ください。

☆キッズ運動遊び教室  
 ○15:30~16:30→4~6歳児対象  
 ○16:30~17:30→7~9歳児対象  
 野球、サッカーなど1つのスポーツにこだわらず、  
 色々な運動に遊びながら取り組みます。  
 賛助会費:会員2,000円(月) 非会員3,000円(月)  
 持ち物:動きやすい服装、飲み物、室内用シューズ、  
 タオル

☆5/5(日)、19日(日)は滝野すずらん丘陵公園で森遊びをします。5日(日)は渋滞が予想されるため時間を早めています。(お弁当持参)詳しくは別途チラシをご覧ください

☆鯉のぼりを見ながらウォーキングを予定しています。(5/4)  
 ☆かけっこ教室予定しています。(5/11,18,25)  
 ☆梅や桜の散策活動開催します。(5/12,13)  
 ☆倶知安芝桜ウォーク開催します(5/30)  
 ※別途チラシをご覧ください。

☆個人レッスン(2日前までには予約をお願いします。また、時間等相談受けれます)  
 クラブ会員を対象に行います。主にクロスカントリースキーのレッスンを行います。1レッスン約90分程度となります。5,000円のチケットをお求め下さい。(4枚綴りとなっていますので、1レッスンごとに1枚お渡し下さい。)

[予定表発行元/クラブ事務局] 〒005-0004 札幌市南区澄川4条6丁目7-35(幸内科クリニック内)  
 TEL080-3337-9150 FAX011-837-7325 E-mail:makomanaisc\_2012@me.com HPURL:http://makomanaisc.p2.bindsite.jp/

## 2013. 5月活動予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
これから追加される活動予定もあります。また、記載の予定が変更となることがありますので、ご了承下さい。			キッズ運動遊び教室 15:30~17:30 西岡生協	ノルディックウォーキング で滝を見に行こう! 9:00クリニック出発	かけっこ教室9:30 真駒内公園 からだスッキリウォーキング 15:30クリニック集合	定山溪鯉のぼりウォーキング 8:20クリニック出発
5	6	7	8	9	10	11
外遊び教室 11:30 クリニック出発	お休みとなります。	ヨガ教室 12:30~14:00 西岡生協	キッズ運動遊び教室 15:30~17:30 西岡生協	お休みとなります。	ノルディック ウォーキング 9:30クリニック出発	かけっこ教室9:30 真駒内公園 からだスッキリウォーキング 15:30クリニック集合
12	13	14	15	16	17	18
平岡梅&滝野公園桜 ウォーク 9:00クリニック出発	平岡公園梅ウォーク 9:00クリニック出発	ヨガ教室 12:30~14:00 西岡生協	キッズ運動遊び教室 15:30~17:30 西岡生協	お休みとなります。	ノルディックウォーキング 9:30クリニック出発 スポーツチャンバラ 教室18:30~20:30	かけっこ教室9:30 真駒内公園 からだスッキリウォーキング 15:30クリニック集合
19	20	21	22	23	24	25
外遊び教室 13:00 クリニック出発	お休みとなります。	ヨガ教室 12:30~14:00 西岡生協	キッズ運動遊び教室 15:30~17:30 西岡生協	お休みとなります。	ノルディック ウォーキング 9:30クリニック出発	かけっこ教室9:30 真駒内公園 からだスッキリウォーキング 15:30クリニック集合
26	27	28	29	30	31	
研修会参加のため 活動はお休みとなります。	お休みとなります。		キッズ運動遊び教室 15:30~17:30 西岡生協	倶知安芝桜ウォーク 8:00クリニック出発	スポーツチャンバラ 教室18:30~20:30 澄川南福祉会館	

土曜日の早朝に野球で運動する予定ですので、興味ある方は連絡下さい。