

真駒内スポーツコミュニティクラブ6月活動予定

☆6/9(日)にノルディックウォーキング体験会開催します。別途チラシをご覧ください。
 ☆6月下旬に登山活動予定
 ・16日藻岩山登山、30日イワオヌプリ登山
 ☆6/11(火)に新緑のブナ林散策を計画しています。
 ☆23日(日)は滝野すずらん丘陵公園で森遊びをします。詳しくは別途チラシをご覧ください

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。

☆5日、19日保養センター駒丘にパークゴルフいきませんか
 ☆12日肩こり解消教室、19日ナイトヨガ体験会、24日健康運動教室を開催します。
 ☆22日バレーボール体験会を開催します。

☆ノルディックウォーキング
 (会員500円 非会員800円)
 ○14日(旭山公園)、17日(桜山)、28日(ふれあいの森)
 ※ポール無料貸出しあります。(数量限定)

☆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

☆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. 6月活動予定						
日	月	火	水	木	金	土
6月30日						1
イワオヌプリ登山	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。					
2	3	4	5	6	7	8
研修会参加	滝川菜の花散策 8:00クリニック出発	ヨガ教室12:30～14:00 西岡生協 西岡生協散策活動	パークゴルフ9:30～11:30 キッズ運動遊び教室 15:30～17:30 西岡生協	ライラック散策 9:00クリニック出発		かけっこ教室 9:30～10:30 真駒内公園
9	10	11	12	13	14	15
ノルディックウォーキング体験会(滝野すずらん公園) ①9:30～、②13:30～		黒松内ブナ林散策 7:00クリニック出発	キッズ運動遊び教室 15:30～17:30 西岡生協 肩こり解消教室体験会 19:00～20:00 西岡生協	西岡生協美唄散策	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 9:30～10:30 真駒内公園
16	17	18	19	20	21	22
藻岩山登山	ノルディックウォーキング 9:30クリニック出発	ヨガ教室 12:30～14:00 西岡生協	パークゴルフ9:30～11:30 キッズ運動遊び教室 15:30～17:30 西岡生協			バレーボール体験会 (札幌市立大学芸寿の森キャンパスアリーナ) ①15:00～、②19:00～
23	24	25	26	27	28	29
外遊び教室 (滝野プレーパーク) 13:00～16:00	健康運動 教室体験会 9:30～11:00 澄川南福祉会館	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 ナイトヨガ体験会18:30～ 20:00 西岡生協		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	すっきりウォーキング 15:30～17:00

土曜日の早朝に野球で運動する予定のようですので、興味ある方は連絡下さい。