

1月活動予定表

冬本番ですね！屋内も屋外も使って今月も楽しく体を動かして行きましょう！

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
H26年 あけましておめでとうございます。 本年もよろしくお願い致します！ 今年も皆様が健康で楽しいクラブライフを送れますよう真駒内スポーツコミュニティクラブも頑張っております！たくさん笑って楽しく無理無く体を動かして行きましょう！今月はクロスカントリースキーの講習会やお楽しみレース大会、クラブでは初めてご紹介する「タグラグビー」レベルアップする為の「出張スポチャン」など冬休み有効活用プログラムです！			1	2	3	4 新春！クロスカントリースキー講習会in滝野公園 皆様のご参加お待ちしております！ ※別紙参照
5 お楽しみ！ クロスカントリースキー プリントレース大会 楽しむ為の大会です皆で沢山笑いましょ！※別紙参照	6	7	8 キッズ運動遊び教室(西岡生協)15:30～、16:30～ スポチャン(真駒内)18:30～20:00	9 スキー教室一回目 スポチャンは真駒内五輪児童会館にて行います。別途チラシ参照	10 冬休み特別企画！タグラグビーを体験に行きましょう！ ※別紙参照	11 滝野公園でクロスカントリースキーと雪遊びしましょう！ 9:30～12:00 ¥800用具レンタル込み
12 元オリンピック選手 菅 弘美さんによるクロカンレッスン(中・上級者対象) 9:30～11:30 滝野公園現地集合¥1000	13	14 シニアはつらつ健康運動塾(西岡生協2F)10:30～11:30 ヨガ教室(西岡生協)12:30～14:00	15 キッズ運動遊び教室遠足in滝野12:00～16:30	16 スキー教室二回目 スポチャン、ヨガは澄川南福社会館にて行います。別途チラシ参照	17 スポチャン(澄川)18:30～20:30 ヨガ&ストレッチポール教室18:45～20:15	18 滝野公園でクロスカントリースキーと雪遊びしましょう！ 9:30～12:00 ¥800用具レンタル込み
19	20 サンブライツ会館での各種体験会 ☆シニア健康運動塾(13:00～14:00) ☆キッズ運動遊び教室(14:30～15:30) ☆スポーツチャンバラ(16:00～17:30)	21 ヨガ教室(西岡生協)12:30～14:00	22 キッズ運動遊び教室(西岡生協)15:30～、16:30～	23 ちょっと運動&ランチ(バランスコーディネーション&骨盤操)…体のバランスを整える軽運動をしてランチして帰ってきます。※別紙参照	24 チャレンジバレーボール体験会18:30～20:00 金曜日にしてみました！ご参加下さい！ ※別紙参照	25 南小まで出張！スポーツチャンバラしにいきましょう！ 10:30～13:00 ¥500用具レンタル込み
26 元オリンピック選手 菅 弘美さんによるペイントガンバイアスロン体験会 9:30～11:30 滝野公園現地集合	27	28 ヨガ教室(西岡生協)12:30～14:00	29 キッズ運動遊び教室(西岡生協)15:30～、16:30～ スポチャン(真駒内)18:30～20:00	30 スポチャンは真駒内五輪児童会館にて行います。別途チラシ参照	31 スポチャン(澄川)18:30～20:30 ヨガ&ストレッチポール教室18:45～20:15	スポチャン、ヨガは澄川南福社会館にて行います。別途チラシ参照

※各活動に必要な賛助会費が発生する場合がありますので、下記連絡先へご確認の上、ご参加くださいますようお願いいたします。

発行元:真駒内スポーツコミュニティクラブ 〒005-0004札幌市南区澄川4条6丁目7-35(医療法人一光会幸内科クリニック内)

お問合せは・・・TEL080-3337-9150 FAX011-837-7325 e-mail:makomanaisc_2012@me.com

詳しくはホームページをご覧ください。http://makomanaisc.p2.bindsite.jp/ 担当:事務局 二川

なお、予定が変更になる場合もありますのでご了承下さい。

