

**H25年12月23日 (月・祝) H26年1月20日 (月)
2月24日 (月) サンブライト会館にて開催致します！**

こんにちは！『真駒内スポーツ
コミュニティークラブ』です。

当クラブは、予防医学の観点から
☆体を動かして元気で楽しい毎日を
☆という願いを持って南区を中心に
活動しているクラブです。この度、サ
ンブライト会館にて当クラブでも人
気のある3つの活動をご紹介します
いただくこととなりました。小さな
お子様からシニアまでそれぞれに楽
しんで頂けますと幸いです。お気軽に
ご連絡ください！

**[問合せ先] 真駒内スポーツコミュニティークラブ
事務局 担当: 二川**
〒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/>

ご希望のプログラムが有りましたら開催日の3日前
までに電話、FAX、E-mailいずれかにてお申込下さ
い。お待ちしております。

「キッズ運動遊び教室」体験会！

☆14:30~15:30

☆賛助会費：500円

小さな頃に体験した経験が多い程未来の
選択肢が広がると言います。この「キッ
ズ運動遊び教室」は大きくジャンプする
ための、言わば、ホップ・ステップ・
ジャンプの「ホップ」の部分のお手伝い
です。回を重ねるごとにキラキラの笑顔

を見せ
てくれ
ます。
中履き
ご持参
下さい



「シニアはつらつ健康運動塾」 体験会！

☆13:00~14:00

☆賛助会費：500円

バランス力と下半身を強化し、雪
道も楽しくお出かけ出来る体を作
りましょう！息の上がるような運
動ではありません。沢山笑って少
しだけ動きます。



「スポーツチャンバラ」体験会！

☆16:00~17:00

☆賛助会費：500円

澄川、真駒内の子どもや大
人に大人気の『スポチャン』で
す！体験するとハマる子がとても
多いです。ぜひ一度ご体験下さ
い。このスポーツは楽しいのは勿
論ルールを守る事や礼節も一緒に
学べます。

