

2月活動予定表

ウィンターシーズンです！冬だって外がとっても楽しいですよ！

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>今月は雪質が抜群に良い時期なので週末毎外遊び出来るプログラムになっております。当クラブでは皆様にクロスカントリースキーを体験して頂けるようお道具は用意してありますので是非1度ご参加ください。ゲレンデスキーとはまた違った楽しみが待っていますよ！森の中で癒されるもよし駆け抜けるもよし・・・リフト代も掛かりません(笑)クロスカントリースキーにハマった方にはお道具のシーズンレンタルも承っておりますのでご相談下さい。また今月は滝野すずらん丘陵公園のスノーフェスティバルでバイアスロンの体験が出来るコーナーをやらせて頂く事になりました！走って射的してまた走って・・・大人も子どもも楽しんで頂けます！遊びに来てね！</p>						<p>南小まで出張！スポーツチャンバラにいきましよう！ 10:30～13:00 ¥500用具レンタル込み</p>
<p>滝野公園で外遊び！（プレーパーク） 12:30～15:30 賛助会費 ¥800</p>		<p>ヨガ教室（西岡生協） 12:30～14:00</p>	<p>キッズ運動遊び教室（西岡生協）15:30～、16:30～</p>			<p>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 用具貸出し可能</p>
<p>滝野公園のスノーフェスティバルでバイアスロンブースを出店しています！遊びに来てね！楽しいよ！</p>		<p>ニュー！スポーツフェスティバルに参加しよう！ 8:45～13:30 賛助会費 ¥500/人 ※別紙参照</p>	<p>キッズ運動遊び教室（西岡生協）15:30～、16:30～</p>	<p>～ママ達の自分時間～ 滝野の森でアロマハンドクリームを作りましょう！ ※別紙参照</p>	<p>スポチャン（澄川）18:30～20:30 ヨガ&amp;ストレッチポール教室 18:45～20:15</p>	<p>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用具貸出し可能</p>
<p>滝野公園で外遊び！（プレーパーク） 12:30～15:30 賛助会費 ¥800/</p>		<p>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</p>	<p>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</p>	<p>ちょっと運動&amp;ランチ（バランスコーディネーション&amp;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</p>	<p>スポチャン（澄川）18:30～20:30 ヨガ&amp;ストレッチポール教室 18:45～20:15</p>	<p>スポチャン、ヨガは澄川南福祉会館にて行います。別途チラシ参照</p>
<p>サンブライト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）</p>	<p>ヨガ教室（西岡生協） 12:30～14:00</p>	<p>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</p>	<p>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</p>			

※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。活動中に撮らせて頂いた写真は広報等に使用させていただく場合がございますので

ご了承のうえご参加頂きますようお願いいたします。

