3月活動予定表

今月は残り少ない冬を遊び倒しましょう！

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31 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）	そろそろ春の足音が聞こえて来るでしょうか･･･今月はスノーシューに行く日を設定してみました。森の中で一足早く春に出会えるといいな･･･。また、3年生～の小学生限定（スト-ンが20キロあり重たいので）でオリンピックでも盛り上がったカーリングの体験会にも行ってみようと思います！雪遊びも今のうち！今シーズン最後に滝野でのクロスカントリースキーとチューブソリ、バイアスロンも楽しみましょう！今年度も皆様との出会いに感謝です。来年度も沢山楽しみましょう！よろしくお願いします。				1
2	3	4 カーリングに行こう！（小学校3年生以上対象） 16:15~19:45 会員500円 非会員800円 軽食持参	5 キッズ運動遊び教室（西岡生協）15:30～、16:30～	6	7	8 滝野公園でクロスカントリースキーと雪遊び，働く車に乗って記念撮影しましょう！， 9:30～15:00 ￥1000用具レンタル込み お弁当持参
9 スノーシューガイドツアーin滝野（終了後1ドリンク付き） 9:45~12:45 ￥600/人	10	11 ヨガ教室（西岡生協） 12:30～14:00	12 スノーシューガイドツアーin滝野終了後1ドリンク付き 9:45~12:45 ￥600/人 キッズ運動遊び教室 スポチャン(真駒内)18:30～20:00	13 滝野公園でクロスカントリースキーしましょう！3キロコース 9:30～12:00 ￥800用具レンタル込み	14 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	15 滝野公園でチューブソリとミニクラフト作りをしましょう！ 9:30～15:00 ￥1000 お弁当持参
16	17	18 ヨガ教室（西岡生協） 12:30～14:00	19 キッズ運動遊び教室（西岡生協）15:30～、16:30～	20 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	21	22 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！ 9:00～12:30 ￥800用具レンタル込み
23 バイアスロンスプリントレースin滝野 ※別紙参照	24	25 ヨガ教室（西岡生協） 12:30～14:00	26 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	27 春休みだ！動物園に行きましょう！ 9:00~13:00 大人￥1000（入園料込み） 子ども￥500 おやつ持参してください。	28 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	29

※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ークラブ　〒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下さい。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。