

5月活動予定表

外が気持ち良い最高の季節の到来です！満喫しましょう！

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>今月末は運動会の小学校も多いですね！いつもスポーツを頑張っているクラブの子ども達はきっと成果を発揮出来る最高の舞台となる事でしょうね！自信を持って頑張ってください！皆に大きなエールを送ります！春本番で待ちに待った桜や新緑の季節が来ました！個人的には一年で一番好きな季節です。北海道の春は素晴らしい！沢山外で季節を感じられるプログラムになっておりますので一緒に楽しみましょう！来月もダンス体験・お料理教室・スペシャルノルディックウォーキングなど新しい楽しい事を計画中・・・乞うご期待！！</p>				1	2	3
				Makomanai Sports Community Club	Makomanai Sports Community Club	<p>朝野球教室② 6:00～7:00 真駒内周辺グラウンド</p> <p>かけっこ教室②全5回 ※別紙参照</p>
4	5	6	7	8	9	10
Makomanai Sports Community Club	Makomanai Sports Community Club	Makomanai Sports Community Club	<p>ノルディックウォーキング② 9:30～12:00</p> <p>キッズ運動遊び教室(西岡生協)15:30～、16:30～</p>	<p>幸内科クリニック 桜山お花見 13:30～ 15:00</p>	<p>円山お花見登山 催行:3名以上 9:00～12:30 ¥800(コーヒー、茶菓子付)歩きやすい靴、タオル、飲み物持参</p>	<p>朝野球教室③ 6:00～7:00 真駒内周辺グラウンド</p> <p>かけっこ教室③全5回 ※別紙参照</p>
11	12	13	14	15	16	17
Makomanai Sports Community Club	<p>サンブライト寿老会様委託事業『滝野公園お散歩散策』9:30～12:30</p>	<p>yoga+(ヨガプラス)(西岡生協)12:30～14:00</p> <p>スポチャンは真駒内五輪児童会館にて行います。</p>	<p>ノルディックウォーキング③ 9:30～12:00</p> <p>キッズ運動遊び教室(西岡生協)15:30～、16:30～</p> <p>スポチャン 18:30～20:00</p>	<p>大人の遠足！新緑のブナ林をゆっくり散策しましょう。 7:00～17:00 ※別紙参照</p>	<p>スポチャン 18:30～20:30</p> <p>ヨガ&amp;ストレッチポール教室 18:45～20:15</p> <p>スポチャン、ヨガは澄川地区センターにて開催</p>	<p>朝野球教室④ 6:00～7:00 真駒内周辺グラウンド</p> <p>かけっこ教室④全5回 ※別紙参照</p>
18	19	20	21	22	23	24
<p>春の滝野を遊び尽くすぞ！ ・サイクリング&amp;スタンプラリー&amp;花見 ・森ゾーンプレーパーク ※別紙参照</p>	Makomanai Sports Community Club	<p>yoga+(ヨガプラス)(西岡生協)12:30～14:00</p>	<p>ノルディックウォーキング④ 9:30～12:00</p> <p>キッズ運動遊び教室(西岡生協)15:30～、16:30～</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>	Makomanai Sports Community Club	<p>朝野球教室⑤ 6:00～7:00</p> <p>かけっこ教室⑤FINAL!!</p> <p>美々川カヌー探検隊！ ※別紙参照</p>
25	26	27	28	29	30	31
Makomanai Sports Community Club	<p>『サンブライト会館での各種体験会』</p> <p>☆キッズ運動遊び教室(14:30～15:30)</p> <p>☆スポーツチャンバラ(16:00～17:30)</p>	<p>yoga+(ヨガプラス)(西岡生協)12:30～14:00</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>	<p>ノルディックウォーキング⑤ 9:30～12:00</p> <p>キッズ運動遊び教室(西岡生協)15:30～、16:30～</p> <p>スポチャン 18:30～20:00</p>	Makomanai Sports Community Club	<p>スポチャン(澄川)18:30～20:30</p> <p>ヨガ&amp;ストレッチポール教室 18:45～20:15</p>	<p>スポチャン、ヨガは澄川地区センターにて行います。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。

※活動中に撮った写真は広報活動に使用させて頂く事がございますのでご了承ください。(ご都合の悪い方はお知らせ下さい。)

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。



