

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 空沼岳のんびり登山！ 8:00～ 16:00 ゆっくり登ります。レッツチャレンジ！ ※別紙参照	2 サンブライト寿楽会様委託事業『滝野公園お散歩散策』10:30～13:45	3 yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 12:30～14:00	4 ノルディックウォーキング⑥ 9:30～12:00 キッズ運動遊び教室(西岡生協) 15:30～、16:30～	5 幸内科クリニック 歩く会(無料) 13:30～15:00 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	6 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	7 朝野球教室⑥ 6:00～7:00 農業体験②(全5回)『稲の田植え』の巻。8:30クリニック集合
8 Makomanai Sports Community Club	9 ノルディックウォーキング⑦ 9:30～12:00	10 yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 12:30～14:00	11 キッズ運動遊び教室(西岡生協) 15:30～、16:30～	12 Makomanai Sports Community Club	13 植田佳子さん プレゼンツ スペシャル ノルディックウォーキング ツアーin滝野 9:30～12:00 ¥1000 /人 (入園料込み)	14 朝野球教室⑦ 6:00～7:00 美々川カヌー探検隊！ ※別紙参照
15 美々川カヌー探検隊！ ※別紙参照	16 Makomanai Sports Community Club	17 yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 12:30～14:00 スポチャンは真駒内五輪児童会館にて行います。	18 ノルディックウォーキング⑧ 9:30～12:00 キッズ運動遊び教室(西岡生協) 15:30～、16:30～ スポチャン 18:30～20:00	19 Makomanai Sports Community Club	20 ダンス教室体験会！※別紙参照 16:30～17:30 小1～3年生対象 スポチャン 18:30～20:30 ヨガ&ストレッチポール教室 18:45～20:15	21 朝野球教室⑧ 6:00～7:00 クロスカントリースキーマーの為に 夏見円さん 講演会&講習会in滝野 ※別紙参照
22 オリンピック選手 夏見円さん によるノルディックウォーキング講習 & 交流会in滝野 ※別紙参照	23 Makomanai Sports Community Club	24 yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 12:30～14:00 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	25 滝野公園様委託事業遊具で親子運動遊び教室 キッズ運動遊び教室(西岡生協) 15:30～、16:30～ スポチャン 18:30～20:00	26 お料理教室 10:00～12:40 澄川地区センター調理室 ¥1500/人 お料理ってプロに習うとやっぱり違います！ ※別紙参照	27 ノルディックウォーキング⑨ 9:30～12:00 ダンス教室体験会！※別紙参照 16:30～17:30 小3～6年生対象	28 スポチャン、ヨガは澄川地区センターにて開催 朝野球教室⑨ 6:00～7:00 澄川第八町内会様委託事業
29 登らない登山in旭岳 ロープウェイで登ってお花を見ながら歩いて下山します！ ※別紙参照	30 『サンブライト会館での各種体験会』 ☆キッズ運動遊び教室(15:00～16:00) ☆スポーツチャンバラ(16:00～17:30)	今月は新しい事がたくさん！ 念願の『会員さんが自分の特技を生かしてクラブの会員さんを楽しませてコミュニケーションが生まれる』事業もスタートです！ ダンス教室、お料理教室、地元の山をのんびり歩く登山、下るだけのいいとこ取り登山(下山？笑)また農業体験、カヌー体験・・・etc 真駒内スポーツコミュニティークラブはだんだん種目が増えてどんどん楽しい事が出来るクラブになってきました。・・・同時にスタッフ・・・不足してきました。真駒内スポーツコミュニティークラブを一緒に盛り上げて下さるボランティアスタッフを募集します。スポットのイベントのお手伝いや事業のサポート(既にさせて頂いている方には本当に感謝です)お願い出来ればと思います。クラブの活動にご賛同頂ける方、二川か松山にお声がけください。お待ちしております。m(..)m				

※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。



