

クラブ通信

№53

NPO法人見附市
総合型地域スポーツクラブ



夏休みジュニア陸上教室 開催中！

7月1日(土)より、見附市陸上競技協会より講師をお迎えし、夏の期間限定で「夏休みジュニア陸上教室」が、始まりました。

初日はあいにくの雨、初回で緊張しながらも楽しく体を動かし、指導者の方々のお話も熱心に聞いていました。

ご父兄の方々も、送迎、見学、ご苦労様です。

これからも子供たちのためによりしくお願いいたします。



健幸フェスタ

HIPHOP・親子でHIPHOP・ 体調改善コンディショニング



HIPHOP発表

どこに行ってもキレッキレのダンスパフォーマンス♡
会場の人たちの笑顔と感心の声、終わった後の惜しみない拍手と、興奮が伝わります。

親子でHIPHOP発表

親子で踊れるってカッコイイ
ですよ？
体験していただいてぜひ、教室へ！GO！

体調改善コンディショニング

からだを伸ばしたり、回したり、ちょっとしたことで体調が良くなる動きを少しだけ体感していただきました。

健康ポイント

見附市で推奨している健康ポイント。
7月より総合型の教室でも参加させていただけることになりました。

「健康ポイントカード」をお持ちの方は教室参加時にお持ちいただくと、「行きましたポイント」20ポイントが入ります。

カードをお持ちでも教室でのみのポイントとなりますので後で事務局で！はできません。

教室参加時のみとなります。

一日に一回のみとなりますので、同一曜日に2教室以上ご参加の方はどちらか一方の教室でのポイントとなります。ご了承ください。

なお、総合型に新規ご入会でも入ったよポイントがもらえます。

周りの方にまだ、総合型にご入会されていない方がいらっしゃいましたら、ぜひ、お誘いください。



見附まつり

今年の見附まつりはあいにくの雨で、クラブより参加していただくHIPHOP教室の「キッズにぎわいステージ」も中央公民館に会場を変更しての開催となりました。

大ホールでのパフォーマンスは初めてのことでしたが、ステージ上ではメドレー曲で約16分近く、講師の先生も一緒に踊って会場から溢れるほどの拍手をいただきました。

機会があればぜひ、一度、見ていただきたいと思います。



編集後記

29年度教室が始まり、もう、丸4か月を過ぎました。楽しくご参加いただいていますか？運動習慣をつけることはとても良いことです。しかも楽しみながら運動することは心にも良い影響を及ぼします。ただ、この暑い時期は、注意が必要です。こまめな給水、睡眠、冷房による冷えなどよく気を付けて教室を楽しんでください。 (T)