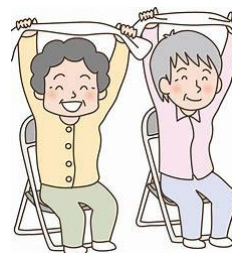


更北地区スポーツの日

スポーツを楽しみ、いつまでも健康で活力ある更北地区を築きましょう

参加は自由！隣近所誘い合って参加しましょう

名称 「いきいき^{sports}運動ひろば“更北“」
主催 一般社団法人 E-NAGANO スポーツクラブ
共催 長野市・更北地区住民自治協議会
会場 更北体育館
日時 毎月第3日曜日 午前中



月 日	スポーツの内容	対 象
9月15日	9:00~10:00 ①ストレッチポール&ステップ運動 10:15~11:15 ②心も身体もスッキリ朝ヨガ	中高年のみなさん (要 申込み)
10月13日 (第2日曜日)	9:00~10:30 運動の基本、走り方を教えます 10:30~11:30 卓球・ソフトバレーを楽しもう	小中学生&保護者
11月17日	9:00~10:00 中高年のリズム体操&簡単ゲーム 10:15~11:15 ダンスの基本ステップを踊ってみよう	中高年のみなさん 小中学生のみなさん
12月15日	9:00~11:00 サッカーに挑戦してみよう 親子でチャレンジ！！	小中学生&保護者
1月19日	9:00~10:00 ①ストレッチポール&ステップ運動 10:15~11:15 ②筋膜リリースとヨガ・エクササイズ	中高年のみなさん (要 申込み)
2月16日	9:00~10:00 小中学生向けボールゲーム 10:00~11:00 中高年向けボールゲーム	小中学生のみなさん 中高年のみなさん
3月16日	9:00~11:00 サッカーに挑戦してみよう 親子でチャレンジ！！	小中学生&保護者

指導者 中澤悟・廣澤和行・西澤真由美・黒坂祐美ほかクラブ指導者
参加料 無料（今年度は試行のため）
申込み 毎月10日までに、住所・氏名・年齢・電話番号と
①か②のいずれかを e-mail (e-nagano@hb.tp1.jp) か電話 (285-9120) でお申込みください。ヨガマット（バスタオルでもOK）持参、ストレッチポールはお貸しします。
その他 11月以降の日程は、「まちづくり更北」第49号でもお知らせします。
ケガ等 応急処置のみ（傷害保険への加入は各自でお願いします。）
問い合わせ 電話 285-9120 又は e-mail (e-nagano@hb.tp1.jp) でお願いします。