



23年度 第2回及び第3回

RSC ヨーガ体験教室

平成21年4月に緑園地区に総合型地域スポーツクラブとして、緑園スポーツ・文化クラブが設立されました。本年度は、いよいよ、会員の一般募集も始め、よりスポーツ体験の事業及び文化事業を充実させていく計画です。そのクラブ事業の一環として、ヨーガ体験教室を開催します。

ヨーガは体と心から苦痛を取り去る最も効率の良い健康法です。肩こり、腰痛、更年期障害など体調のすぐれない方、難しいポーズはどうもと言う方、体の固い方等々、初心者向けの教室です。参加にあたり、事前申し込みは不要ですので、当日、気軽に会場にお越し下さい。

なお、今年度から、ヨーガ体験教室は、毎月第2土曜日（会場の都合上、6月は第3土曜日、7月は第1土曜日）に緑園西小学校の体育館で開催することになりました。皆様、奮ってご参加下さい。

日時 平成23年6月18日（土）10:00～12:00
平成23年7月2日（土）10:00～12:00

場所 緑園西小学校 体育館

服装 運動しやすい服装

種目 ヨーガ

対象 高校生以上の方

持ち物 バスタオル（ヨガマットは準備しておりますが、マットの上に敷いて使います）
（用意しているヨガマットには限りがありますので、お持ちの方はご持参下さい）

参加費 300円（RSC会員は無料）

（RSC会員の募集も、年会費2,000円で、随時、行っておりますので、お声かけ下さい）

※事前の申込は不要です。当日直接、緑園西小学校の体育館へおいでください。

※駐車場・駐輪場はありません。車や自転車でのご来場はご遠慮ください。



地域貢献事業の運営スタッフを募集しています!!

地域貢献事業（投げ方教室、走り方教室、ヨガ教室など）の運営を担うスタッフを募集しています。お気軽にスタッフまでお声かけ下さい。みんなで、スポーツを気軽に楽しむ環境を作っていきましょう～♪

<作業内容>

- ・ 毎月1回の地域貢献事業の管理・運営： 参加可能なときに、地域貢献事業の開催の手伝いをさせていただきます。
- ・ スタッフ会議（2・3回/年）： 地域貢献事業の内容、開催日などを話し合います。