



23 年度 第3回及び第4回

RSC健康体操教室

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、健康体操教室を開催します。

緑園スポーツ・文化クラブとしては、地域の皆様の健康維持の為、年 2 回、体力測定を実施し、そして、そのフォローとして、健康体操教室を開催し、普段の運動解消、体力の維持・向上などを図って行く計画です。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、ヨガ体験教室は、**毎月第 2 水曜日に地域交流センターの他目的ホール**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 8 日 (水) 10:00~12:00
平成 23 年 7 月 13 日 (水) 10:00~12:00

場 所 緑園地域交流センター 多目的ホール

服 装 運動しやすい服装

種 目 健康体操

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、緑園地域交流センターの多目的ホールへおいでください。

※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。