



23年度 第5回及び第6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土曜日に緑園西小学校の体育館**で開催することにいたしました。皆様、奮ってご参加下さい。

日時 平成23年9月10日(土) 10:00~12:00
平成23年10月8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

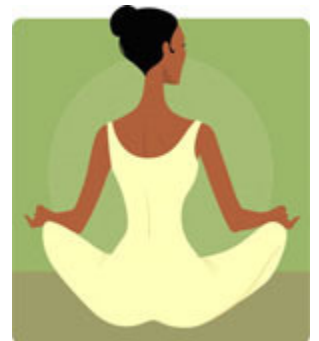
持ち物 バスタオル(ヨガマットは準備しておりますが、マットの上に敷いて使います)
(用意しているヨガマットには限りがありますので、お持ちの方はご持参下さい)

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。