



23年度 第6回及び第7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。

また、今年も緑園スポーツ・文化クラブとして、地域の皆様の健康維持の為、**10月30日(日)午前10時30分～午後14時頃まで、緑園西小学校の体育館で体力測定及び健康チェックを実施します。**普段のヨーガ体験教室の成果を見る意味でも是非体力測定及び健康チェックにもご参加下さい。今後も、地域住民の皆様の健康維持の一助となるよう、定期的にヨーガ体験教室を開催し、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。

日時 平成23年10月 8日(土) 10:00～12:00

平成23年11月12日(土) 10:00～12:00

(今年度から、原則第2土曜日 10:00～12:00の開催になりました。)

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(健康体操教室、ヨーガ教室など)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。