

主催 緑園スポーツ・文化クラブ



23年度第7回及び第8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。

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。**普段の健康体操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、RSC健康体操教室は、**毎月第2水曜日に地域交流センターの他目的ホール**で開催することにいたしました。皆様、奮ってご参加下さい。

日時 平成23年10月12日(水) 10:00～12:00  
平成23年11月 9日(水) 10:00～

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(健康体操教室、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。