

主催：千住西地区総合型地域クラブ 千住ウエスト

楽しいこと、体にいいこと はじめよう！大人も子供も みんな集まれ！

体験は参加費のみで参加できます。

4・5月のプログラム

H31. 3

『千住ウエスト』は、千住地区の人々の親睦と交流、健康づくり、青少年の健全育成を目的にさまざまなスポーツ・文化・学習プログラムを実施する、地域の有志のボランティア団体です。指導者がおりますので、初めての方、体力に自信のない方、お一人の方もお気軽にご参加ください。

プログラム	対象・定員	日程・曜日・時間	場 所	参加費	持ち物
ヨガ・ピラティス	大人 30名	4/5, 12, 19, 26, 5/10, 17, 24, 31 (金) 10:30~11:30	千寿双葉小 ふたば館	1回 大人 500円	飲み物 タオル
スポーツ 能力向上教室	①年長~小2 ②小3~小6 各20名	4/10, 17, 24, 5/8, 15, 22, 29 (水) ① 16:45~17:30 ② 17:20~18:20	千寿桜小 体育館	1回 500円	体操着 運動靴 水筒
英語教室	小1年 ~小6年 20名	4/11, 18, 25, 5/9, 16, 23, 30 (木) 16:45~17:45 18:00~19:00	千寿桜小 音楽室	1回 500円	筆記用具 英語ノート
バドミントン	小学4年生 ~大人	4/1, 15, 22, 29, 5/6, 13, 20, 27 (月) 19:00~21:00	第一中学校 体育館	大人月 1200円 子供月 600円	上履き 飲み物 タオル
ビーチボールバレー & バドミントン	小学生 ~大人 30名	4/21, 5/12, 19 (日) 9:00~11:00	千寿双葉小 体育館	1回 大人 300円 子供 100円	体操着 室内ばき タオル 水筒
楽しく卓球		4/13, 27, 5/4, 18 (土) 9:30 受付 10:00~12:00 4/20, 5/11 (土) 17:00~19:00	千寿桜小 体育館		
健康づくり体カづくり マシ トレーニング	高校生 以上 20名	4/1, 3, 4, 8, 10, 11, 15, 17, 18, 22, 24, 25, 29, 5/2, 8, 9, 13, 15, 16, 20, 22, 23, 27, 29, 30 (月, 水, 木) 19:00~21:00	第一中 トレーニン グルーム	月 4回 500円 4回以上 800円	体操着 室内ばき タオル、水筒
運動不足解消！ アクア エクササイズ	大人 30名	4/4, 11, 25, 5/9, 16, 23, 30 (木) 15:15~16:30	千住 温水プール (千寿本町 小学校地下)	1回 大人 500円 (入場料込)	水着 タオル
毎日行なえる体調管理術 スマートエクササイズ	大人 30名	4/10, 17, 24, 5/8, 22, 29 (水) 10:30~11:30	千寿双葉小 ふたば館	1回 大人 500円	体操着 タオル、水筒
護身術を学び心身共健康に！ 琉球古武道 空手教室	小学生 ~大人 20名	4/2, 9, 16, 5/7, 14, 28 (火) 18:30~20:00	千寿双葉小 ふたば館	月 2000円 昇段試験 500円	体操着 タオル 水筒
ヒップホップダンス	小学生 ~中学生 30名	4/4, 11, 18, 25, 5/9, 16, 23, 30 (木) 18:30~20:00	千寿双葉小 ふたば館	1回 500円	上履き 飲み物 タオル

年会費 4月~8月入会：大人 1200円・子ども 600円 (入会されるとどのプログラムにも参加費のみで参加可)

＜お問い合わせ・お申込み＞ 千住ウエスト

<http://senju-west.com>

TEL：090-4074-0650 FAX：03-3881-1863 メール：npo.senju-west@docomo.ne.jp

共催：地域のちから推進部スポーツ振興課 (文部科学省・日本体育協会 推奨事業)

