

主催：千住西地区総合型地域クラブ 千住ウェスト

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。

8・9月のプログラム

R1.7

『千住ウェスト』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 | 8/2, 9, 23, 30, 9/6, 13, 20, 27 (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 | 8/7, 28, 9/4, 11, 18, 25 (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 | 8/1, 8, 29, 9/5, 12, 19, 26 (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 |
| スキルアップ!! バドミントン | 小学4年 ~大人 20名 | 8/2, 9, 23, 30, 9/6, 13, 20, 27 (金) 19:00~21:00 | 千寿小 体育館 | 1回 500円 | 上履き 飲み物 タオル ラケット |
| エンジョイ! バドミントン | 小学4年 ~大人 | 8/5, 19, 26, 9/2, 9, 16, 23, 30 (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 |
| 卓球レベルアップ教室 | 小4~ 大人 20名 | 8月はお休み, 9/7, 14, 21 (土) 12:45~15:00 | 千寿本町小 体育館 | 1回 500円 | ラケット シューズ タオル 飲み物 |
| 楽しく 卓 球 | 小学生 ~大人 30名 | 8/17, 24, 31, 9/7, 28 (土) 9:30 受付 10:00~12:00 9/14 (土) 17:00~19:00 | 千寿桜小 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 |
| ビーチボールバレー &バドミントン | | 都合によりしばらく休止します | 千寿双葉小 体育館 | | |
| 健康づくり体カづくり マシン トレーニング | 高校生 以上 20名 | 8/1, 5, 7, 8, 19, 21, 22, 26, 28, 29, 9/2, 4, 5 , 9, 11, 12, 16, 18, 19, 25, 26, 30 (月, 水, 木) 19:00~21:00 | 第一中 トレーニング グループ | 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 | 8月はお休み、9/19, 26 (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 | 8月はお休み, 9/4, 11, 18, 25 (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 | 8/6, 20, 27, 9/3, 10, 24 (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 | 8/1, 8, 22, 29, 9/5, 19, 26 (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 8月入会:大人1200円、子ども600円、9月入会:大人800円、子ども400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 >> 千住ウェスト

<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)

