

体験は参加費のみで
参加できます。

12・1月のプログラム

R7.11

『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
英語教室	※定員に達した為、今年度の募集は終了しました。 体験も出来ません。	12/5, 12, 19, 1/9, 16, 23, 30 (金) 17:15～18:15	千寿桜小 1階図書室	1回 500円	筆記用具
スポーツ能力向上教室 (子どもの体操教室)	幼稚園年長～小3年 20名	12/11, 18, 25, 1/15, 22 (木) 17:15～18:15	千寿本町小 体育館	1回 500円	体操着 上履き タオル、飲み物
ペルヴィス&ヨーガ (骨盤ヨーガ)	大人 20名	12/1, 8, 15, 22, 1/19, 26 (月) 18:45～19:45	千寿双葉小 ふたば館	1回 大人 500円	飲み物 タオル
ヨガ・ピラティス	大人 20名	12/5, 12, 19, 1/9, 16, 23, 30 (金) 10:00～11:00	千寿双葉小 ふたば館	1回 大人 500円	飲み物 タオル
スキルアップ!! バドミントン	小学4年～大人 20名	12/5, 19, 1/9, 16, 23, 30 (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 先着28名	12/1, 8, 15, 22, 1/19, 26 (月) 19:00～21:00 混雑状況によりお断りすることがあります	第一中学校 体育館	1回 大人 300円 子供 200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	12/20, 1/10, 24, 31 (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	12/13, 1/10, 17, 24 (土) 9:30 受付 10:00～12:00	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
健康づくり体力づくり マシン トレーニング	高校生以上 10名	12/1, 3, 4, 8, 10, 11, 15, 17, 18, 22, 24, 25, 1/7, 8, 14, 15, 19, 21, 22, 26, 28, 29 (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	12/4, 11, 18, 25, 1/8, 15, 22, 29 (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 ボディコンディ ショニング	大人 20名	12/10, 17, 24, 1/7, 14, 21, 28 (水) 11:00～12:00	千寿双葉小 ふたば館	1回 大人 500円	体操着 タオル、水筒 上履き
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	12/2, 16, 23, 1/13, 20, 27 (火) 18:30～20:00	千寿双葉小 ふたば館	月3回 2000円 1回 700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 20名	12/4, 18, 25, 1/8, 15, 22, 29 (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 1,400円・高校生以下 700円 9月～12月入会：大人 1000円・高校生以下 500円

1月～3月入会：大人 600円・高校生以下 300円 (スポーツ保険が含まれています) 入会されるとどのプログラムにも参加費のみで参加



※ お問い合わせ・お申込み ※ 千住ウェスト <http://senju-west.com>

TEL: 090-4674-0650

E-mail: senju-west@docomo.ne.jp

共催：足立区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)



