

主催：千住西地区総合型地域クラブ

## 千住ウェスト

体験は参加費のみで  
参加できます。

## 2・3月のプログラム

R8.1

『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。指導者がありますので、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。	2/6, 13, 20, 3/6, 13 (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	2/5, 12, 19, 26, 3月はお休み (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 (骨盤調整)	大人 20名	2/2, 9, 16, 3/2, 9, 16, 23, 30 (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	2/6, 13, 20, 27, 3/6, 13, 27 (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	2/6, 13, 20, 27, 3/13 (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	2/2, 9, 16, 23, 3/2, 9, 16, 23, 30 (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	2/7, 14, 21, 3月はお休み (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	2/14, 21, 28, 3月はお休み (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	2/2, 4, 5, 9, 16, 18, 19, 25, 26, 3/2, 4, 5, 9, 11, 12, 16, 18, 19, 23, 25, 26, 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	2/5, 12, 19, 26, 3/12, 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 ボディコンディショニング	大人 20名	2/4, 18, 25, 3/4, 11, 18 (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	2/3, 10, 17, 3/3, 10, 17 (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	2/5, 12, 3/5, 12, 19 (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

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

TEL : 000-007-0000

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)

