

9月活動予定表

スポーツの秋到来！寒くなる前に外を目一杯楽しみましょう！！

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
☆涼しくなってきました！ノルディックウォーキングキャラバン参加者募集中！色々と良い結果が出てます。一緒に歩いてみませんか？ ☆デリデリクッキング今月は小原先生によるパン教室です！是非ご参加ください！楽しみです。 ※ダンス体験会…先月までと時間が変わっています。	1 yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 12:30～14:00 	2 ノルディックウォーキング⑮ 9:30～12:00 真駒内公園6km キッズ運動遊び教室(西岡生協) 15:30～、16:30～	3 幸内科クリニック 歩く会(無料) 13:30～15:00 	4 スポチャン(澄川) 18:30～20:30 ヨガ&ストレッチポール教室 18:45～20:15	5 朝野球教室⑩ 6:00～7:00 サッカー体験会 開催6:00～7:00 スポチャン、ヨガは澄川地区センターにて行います。	6
7 日ハム野球教室開催！別紙参照 	8 サンブライト寿楽会様委託事業	9 yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 12:30～14:00 スポチャンは真駒内五輪児童会館にて行います。	10 ノルディックウォーキング⑯ 9:30～12:00 滝野溪流6km キッズ運動遊び教室(西岡生協) スポチャン 18:30～20:00	11 	12 デリ☆デリクッキングブレッド編 講師：小原美裕貴先生 澄川地区センター 10:00～12:40 ※別紙参照	13 朝野球教室⑪ 6:00～7:00 農業体験④(全5回) 『じゃがいも収穫』の巻 8:30クリニック集合！！
14 森遊び in滝野公園 13:00クリニック集合 会員：大人1000円 子ども700円 非会員：大人1500円 子ども1000円	15 秋の雨竜沼めぐり 8:00～17:00 ※別紙参照	16 yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 12:30～14:00 	17 満開のコスモス畑も見られる！！ スペシャル ノルディックウォーキングin滝野⑳ 9:30～14:00 弁当持参 1000円(入園料込み) キッズ運動遊び教室	18 大雪山紅葉トレッキングツアー！！ ※別紙参照 	19 ダンス教室体験会！※別紙参照 17:30～18:30 小1～6年生対象 スポチャン 18:30～20:30 ヨガ&ストレッチポール教室 18:45～20:15	20 朝野球教室⑪ 6:00～7:00 サッカー体験会 開催6:00～7:00 スポチャン、ヨガは澄川地区センターにて開催致します。
21 支笏湖カヌー ※別紙参照 	22 	23 円山ハイキング登山 (5歳以上) * 別紙参照 スポチャンは真駒内五輪児童会館にて行います。	24 ノルディックウォーキング⑮ 9:30～12:00 真駒内公園6km キッズ運動遊び教室(西岡生協) スポチャン 18:30～20:00	25 	26 ダンス教室体験会！※別紙参照 17:30～18:30 小1～6年生対象 	27 朝野球教室⑬ 6:00～7:00 サッカー体験会 開催6:00～7:00 農業体験④(全5回) 『稲刈り』の巻 8:30集合
28 野球大会 & 懇親会 ※詳細別紙 	29 	30 yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 12:30～14:00 	真駒内スポーツコミュニティクラブは会員さんはもちろん色々な方に支えられ多様なスポーツや事業が出来る『総合型地域スポーツクラブ』らしくなってきました。地域の方の声で皆様が参加しやすいプログラムを考えて提供し、また、地域の皆様の活躍の場になればと思っております。ボランティアでクラブの事業や運営をお手伝い頂ける方、お声がけください。 今月も楽しいイベント、定番のお教室…と、夏の締めくくりから秋へ色々体験をしてキラキラの1ヶ月を過ごしましょう！！			

※各活動に必要な賛助会費が発生する場合がありますので、下記連絡先へご確認の上、ご参加くださいますようお願いいたします。

※活動中に撮った写真は広報活動に使用させて頂く事がございますのでご了承ください。(ご都合の悪い方はお知らせ下さい。)

発行元：真駒内スポーツコミュニティクラブ 〒005-0004札幌市南区澄川4条6丁目7-35(医療法人一光会幸内科クリニック内)

お問合せは・・・TEL080-3337-9150 FAX011-837-7325 e-mail:toiawase@makomanaisc.com

詳しくはホームページをご覧ください。http://www.makomanaisc.com/ 担当：事務局 二川、松山

なお、予定が変更になる場合もありますのでご了承下さい。



