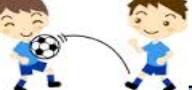


10月活動予定表

北海道の紅葉で秋を満喫しましょう！美味しい企画も必見です！

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>☆スポーツの秋！ノルディックウォーキングキャラバン参加者募集中！色々良い結果が出てます。一緒に歩いてみませんか？</p> <p>☆デリデリクッキング今月は植田先生によるイタリアン教室です！是非ご参加ください！楽しみです。</p> <p>※ダンス体験会・・・日程決まり次第HPとチラシでお知らせ致します。</p> <p>☆昨年好評だった井上コーチによる冬休みスキー教室2days(1月8、15日)今年も開催します！初級5名、中級6名で別紙出来次第募集開始します！</p>			<p>1 ノルディックウォーキング21 9:30～12:00 真駒内公園6km</p> <p>キッズ運動遊び教室(西岡生協)15:30～、16:30～</p>	<p>2 幸内科 クリニック 歩く会(無料) 13:30～15:00 栗拾いの巻</p>	<p>3 </p>	<p>4 朝野球教室⑩ 6:00～7:00</p> <p>サッカー体験会 開催6:00～7:00</p> <p></p>
<p>5 よりづかちよいスポ倶楽部さん 主催沼田町ウォーキング温泉ジンギスカンビール ※詳細はHPをご覧ください。</p>	<p>6 </p>	<p>7 yoga+(ヨガプラス)(西岡生協) 12:30～14:00</p> <p></p>	<p>8 キッズ運動遊び教室特別編 キッズコアトレ体験会！ 井上トレーナー(西岡生協) 15:30～、16:30～</p>	<p>9 </p>	<p>10 </p>	<p>11 朝野球教室⑪ 6:00～7:00</p> <p>サッカー体験会 開催6:00～7:00</p> <p>ニセコ神仙沼紅葉温泉道の駅ツアー！ ※別紙参照</p>
<p>12 </p>	<p>13 今年度最終！ 美々川カヌー探検隊！！ 9:00～16:00 ※別紙参照</p> <p></p>	<p>14 サンブライト 寿楽会様 委託事業</p> <p>yoga+(ヨガプラス)(西岡生協) 12:30～14:00</p>	<p>15 スペシャルノルディックウォーキングin滝野22 9:00～12:00 1000円(入園料込み)</p> <p>キッズ運動遊び教室(西岡生協)</p> <p>スポチャン 18:30～20:00</p>	<p>16 『真っ黄色の黒松内ブナ林トンネル』をゆっくり歩きましょう！せつかなので温泉も道の駅も楽しめます！ ※別紙参照</p> <p>スポチャンは真駒内五輪児童会館にて行います。</p>	<p>17 スポチャン、ヨガは澄川地区センターにて行います。</p> <p>スポチャン 18:30～20:30</p> <p>ヨガ&amp;ストレッチポール教室 18:45～20:15</p>	<p>18 朝野球教室⑫ 6:00～7:00</p> <p>サッカー体験会 開催6:00～7:00</p> <p></p>
<p>19 軽登山と今年度登山参加クラブ員さん 納め会！！ *別紙参照</p> <p></p>	<p>20 </p>	<p>21 yoga+(ヨガプラス)(西岡生協) 12:30～14:00</p> <p></p>	<p>22 ノルディックウォーキング23 9:30～12:00 定山溪紅葉</p> <p>キッズ運動遊び教室(西岡生協)15:30～、16:30～</p>	<p>23 デリ☆デリクッキング イタリアン編 講師：植田佳子先生 澄川地区センター 10:00～12:40 ※別紙参照</p>	<p>24 スポチャン、ヨガは澄川地区センターにて行います。</p> <p>スポチャン 18:30～20:30</p> <p>ヨガ&amp;ストレッチポール教室 18:45～20:15</p>	<p>25 朝野球教室⑬ 6:00～7:00</p> <p>サッカー体験会 開催6:00～7:00</p> <p>青少年科学館に行こう ※詳細別紙</p>
<p>26 </p>	<p>27 ノルディックウォーキング24 9:30～12:00 真駒内公園6km</p> <p></p>	<p>28 yoga+(ヨガプラス)(西岡生協) 12:30～14:00</p> <p></p>	<p>29 キッズ運動遊び教室(西岡生協)15:30～、16:30～</p> <p>スポチャンは真駒内五輪児童会館にて行います。</p> <p>スポチャン 18:30～20:00</p>	<p>30 幸内科 クリニック 歩く会(無料) 13:30～15:00 紅葉の巻</p> <p></p>	<p>31 </p>	<p></p>

※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ークラブ 〒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。



