

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
		yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 12:30~14:00 	キッズ運動遊び教室(西岡生協) 15:30~、16:30~ 	幸内科 歩く会 13:30~ 無料		
元コンサドーレ札幌の選手にサッカーを習いましょう!! ※詳細別紙	8	yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 12:30~14:00 	キッズ運動遊び教室(西岡生協) 15:30~、16:30~ スポチャン 18:30~20:00		スポチャン、ヨガは澄川地区センターにて行います。 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	真駒内スポーツコミュニティークラブ Xmas会! 13:30~ ※詳細別紙
	15	yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 12:30~14:00 	キッズ運動遊び教室(西岡生協) 15:30~、16:30~ キッズ運動遊び教室(西岡生協)		スポチャン、ヨガは澄川地区センターにて行います。 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	デリ☆デリ クッキング 親子deクッキング編 講師: 植田佳子先生 澄川地区センター 9:30~12:40 ※別紙参照
Find us on Facebook	22	サンブライツ 寿楽会様 委託事業	キッズ運動遊び教室(西岡生協) 15:30~、16:30~ スポチャンは真駒内五輪児童会館にて行います。 スポチャン 18:30~20:00	キッズ運動遊び教室(西岡生協) 15:30~、16:30~	幸内科 歩く会 歩く スキー編 13:30~ 無料	アイススケート体験教室 全3回 12月26日 1月20日 1月27日 ※詳細別紙
28	29	30	31			27

☆Facebook動かし始めました！『いいね！』や『お友達申請』お待ちしております！！
 ☆プロによるサッカー教室開催します。1つのスポーツに拘らず色々なスポーツが出来るのが総合型地域スポーツクラブの良い所です。色々なスポーツをする事は体の色々な部分に良い作用をもたらします。また、本物の選手を間近で見て、会話して、サインしてもらって！サッカーをやっている子もやっていない子も是非ご参加ください。一緒に楽しみましょう！
 ☆今年も楽しいXmas会開催です！お友達も誘って一杯楽しみましょう！誰でも参加OKですよ～！！
 ☆今月のデリデリクッキングは初の『親子』編です。親子でクッキング！考えただけで楽しいですね！4組の募集なのでお早めにお申込下さい。先着順です。
 ☆今年もあっという間に12月…皆様各事業ご参加頂きまして本当にありがとうございます。来年も地域の方々ニーズに合ったクラブと一緒に作って行けたら良いなと思います。ご意見もお手伝いも大歓迎です！色々な形でクラブライフを楽しんで頂けると幸いです。



※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。



