

1月活動予定表



【謹賀新年】 明けましておめでとうございます



| 日曜日                                                                                                                                                                                                                                               | 月曜日                          | 火曜日                                                                                    | 水曜日                                                                                                             | 木曜日                                                                                    | 金曜日                                                                                                       | 土曜日                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <p>明けましておめでとうございます。本年も地域の皆様と明るく元気にクラブを進めて行ければと思っておりますのでよろしくお願い致します。</p> <p>☆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！！クラブの楽しい報告のせております！</p> <p>☆元オリンピックにクロスカントリースキーを習えるチャンスです！1月17日18日夏見円さんと一緒に楽しみましょう！！</p> <p>スプリントレースでは夏見さんからメダルももらえるよ！楽しみ</p> |                              |                                                                                        |                                                                                                                 | 1<br>                                                                                  | 2<br>                                                                                                     | 3<br>滝野公園委託事業<br>親子クロス<br>カントリー<br>スキー教室<br>開催！                                   |
| 4<br>滝野公園委託事業<br>親子クロス<br>カントリー<br>スキー教室<br>開催！                                                                                                                                                                                                   | 5<br>                        | 6<br>                                                                                  | 7<br>滝野公園委託事業<br>親子クロス<br>カントリー<br>スキー教室<br>開催！                                                                 | 8<br>スキー教室開催日<br>(事前申し込み)                                                              | 9<br>スポチャン、ヨガは<br>澄川地区センター<br>にて行います。<br><br>スポチャン<br>18:30～20:30<br><br>ヨガ&ストレッチ<br>ボール教室<br>18:45～20:15 | 10<br>滝野公園で<br>クロスカン<br>トリースキー<br>と雪遊びを<br>しよう！<br>9:30～12:00<br>¥800用具レ<br>ンタル込み |
| 11<br>クロスカン<br>トリースキー<br>講習会&練<br>習会in滝野<br>(大平コーチ)<br>10:00～12:00<br>¥1000(道具レ<br>ンタル料込み)                                                                                                                                                        | 12<br>                       | 13<br>yoga+<br>(ヨガプラス)<br>(西岡生協)<br>12:30～14:00<br><br>アイススケート<br>体験教室<br>2回目<br>※詳細別紙 | 14<br>滝野公園委託事業親子クロ<br>スカントリー<br>スキー教室開催！<br><br>キッズ運動遊<br>び教室(西岡<br>生協)15:30～<br>16:30～                         | 15<br>スキー教室開催日<br>(事前申し込み)                                                             | 16<br>ダンス<br>教室<br>体験会開催<br>楽しく体を動か<br>してかっこ良く<br>踊れる様になり<br>ましょう！会員<br>さん無料です！                           | 17<br>元オリンピッ<br>ク選手『夏見<br>円』さんによ<br>るクロスカン<br>トリースキー<br>講習会in<br>滝野公園！<br>※詳細別紙   |
| 18<br>土曜日の講<br>習を踏まえ<br>て。。。ス<br>プリントレ<br>ース大会開催！<br>ゲスト：<br>夏見 円さん                                                                                                                                                                               | 19<br>                       | 20<br>yoga+<br>(ヨガプラス)<br>(西岡生協)<br>12:30～14:00<br><br>                                | 21<br>キッズ運動遊<br>び教室(西岡<br>生協)15:30～<br>16:30～<br><br>スポチャンは真駒<br>内五輪児童会館に<br>て行います。<br><br>スポチャン<br>18:30～20:00 | 22<br>デリ☆デリ<br>クッキング<br>イタリアン編<br>講師：<br>植田佳子先生<br>澄川地区センター<br>9:30～12:40<br>※別紙参照     | 23<br>スポーツ<br>チャンバラ<br>教室第1回<br>2教室<br>合同大会！                                                              | 24<br>滝野公園で<br>クロスカン<br>トリースキー<br>と雪遊びを<br>しよう！<br>9:30～12:00<br>¥800用具レ<br>ンタル込み |
| 25<br>                                                                                                                                                                                                                                            | 26<br>サンブライト<br>寿楽会様<br>委託事業 | 27<br>yoga+<br>(ヨガプラス)<br>(西岡生協)<br>12:30～14:00<br><br>アイススケート<br>体験教室<br>3回目<br>※詳細別紙 | 28<br>キッズ運動遊<br>び教室(西岡<br>生協)15:30～<br>16:30～                                                                   | 29<br>ママ達の自<br>分時間。。。<br>スノーシュー<br>とティータイム<br>in滝野<br>(お茶セット付き)<br>9:00～13:30<br>¥1000 | 30<br>                                                                                                    | 31<br>                                                                            |

※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。







