

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 	2	3 yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 12:30～14:00 	4 キッズ運動遊び教室(西岡生協) 15:30～、16:30～	5 	6 滝野公園で クロスカントリースキー とスノフェス を楽しもう！ 9:00～12:30 ¥1000用具レンタル込み	7
8 滝野公園委託事業！ 滝野スノーフェスティバルにてクロスカントリースキー体験ブース開催	9 	10 yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 12:30～14:00 	11 親子スノーシュー探検in滝野の森 (一人参加も可です！) 9:45～12:45 ¥800 ※別紙参照	12 	13 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 ボール教室 18:45～20:15	14 クロスカントリースキー講習会&練習会in滝野 (大平コーチ) 10:00～12:00 初級クラシカル ¥1000(道具レンタル料込み)
15 クラブ遠足 森de雪遊び &チューブ 滑りin滝野公園 9:00～15:00 ※別紙参照	16 	17 yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 12:30～14:00 	18 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	19 幸内科 歩くスキー 13:30～ 無料	20 	21
22 バイアスロン 講習&お楽しみレース大会 (上位商品有り) ※別紙参照 今月の 一押し！	23 サンブライト 寿楽会様 委託事業	24 yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 12:30～14:00 	25 キッズ運動遊び教室(西岡生協) 15:30～、16:30～ スポーツ チャンバラ 真駒内大会	26 ママ達の自分時間。。。 バランスコー ディネーションと、ランチ！ 8:50～14:30 ¥1500	27 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 9:30～12:40 スポーツ チャンバラ 澄川大会	28 滝野公園で クロスカントリースキー と雪遊びを しよう！ 9:30～12:00 ¥800用具レンタル込み

・今月は去年も皆で楽しんだ『バイアスロン』があります！今年はお天気に恵まれます様に！！
・スノーシュー体験したことありますか？何でも体験してみましょう！せっかくの総合型地域スポーツクラブ会員さんなので色々な事にチャレンジしてみましょう！
・今月のデリデリ☆クッキングはブレッド編。何と！『あんまん』と『大根もち』を作ります。楽しみですな～！安全なもの食したい。おやつも、手作り出来れば安心です。
・今月は滝野公園で思い切り雪遊びするプログラム満載です！！
・8日は滝野スノーフェスティバルでブースを出しています！！遊びにきてね！

※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。



