

3月活動予定表

春が来ちゃいますよ～！最後の雪遊びに出かけましょう！

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
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 スポチャン、ヨ ガは澄川南福 祉会館にて行 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	7 クロスカント リースキー講 習会in滝野 (大平コーチ) 10:00～12:00 走法リクエスト可 ¥1000(道具レ ンタル料込み)
8 森de スノシューと 雪遊び in滝野公園 9:30～15:00 お弁当持参 ¥1000 ※別紙参照	9 	10 yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 12:30～14:00 	11 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	12 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！ 9:00～14:30 ¥1500	13 	14 
15 西田コーチ による クロスカント リースキー レッスン ※別紙参照	16 サンブライト 寿楽会様 委託事業	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～ 	19 	20 	21 滝野の森 フェスと チューブそ りで1日遊 ぼう！ 9:30～15:30 お弁当持参 参加費¥1000
22 	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 9:30～12:40 ※別紙参照	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	26 幸内科 歩くスキー 13:30～ 無料	27 都合によりストレッチポ ールはお休みとさせて頂 きます。ご了承ください。 スポチャンは澄川 地区センターにて 行います。 スポチャン 18:30～20:30	28 滝野公園で クロスカント リースキーと チューブ滑 りを楽しもう！ 9:00～12:30 ¥800用具 レンタル込み
29 今月の 一押し ↓ スポーツ フェスティ バル開催！ 石狩管内の総 合型クラブが 集結してイベ ントを開催し ます。詳細別紙	30 	31 都合により『ヨガ+』はお休 みとさせていただきます。ご 了承ください。 	 ・今月はスポーツフェスティバルがあります。石狩で開催ですが楽しいフェスですので是非お越し下さい！！ ・クロスカントリースキー、今シーズンまだ楽しんでない方一緒に滑りましょう。大平コーチも西田コーチも楽しい方ですよ！ ・週末は外でゴロゴロ行き遊びましょう！ ・デリデリクッキング美味しく楽しみましょう！			

※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。



