

5月活動予定表



| 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 | 7 |
| | | | | 登山 *詳細別紙 | サンブライト 寿楽会様 委託事業 「石狩・厚田」へ スポーツチャンバラ教室 (澄川地区センター) 18:30~20:30 | 朝野球 6:00~7:00 クリニック 「お花見」 PM~ 桜山 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 登山 *詳細別紙 | | yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 13:00~14:30 | 愛鳥週間 | | ヨガ&ストレッチ チポール教室 18:45~20:15 | 朝野球 6:00~7:00 美々川カヌー 13:30~18:00 *詳細別紙 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 登山 塩谷円山 小樽 天狗山 *詳細別紙 | | yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 13:00~14:30 | スポーツ チャンバラ 教室 真駒内五輪 児童会館 18:30~ 20:00 | | スポーツチャン バラ教室 (澄川地区センター) 18:30~20:30 ヨガ&ストレッチ チポール教室 18:45~20:15 | 朝野球 6:00~7:00 美々川カヌー 13:30~18:00 *詳細別紙 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 登山 昆布岳 *詳細別紙 | | yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 13:00~14:30 | スポーツ チャンバラ 教室 真駒内五輪 児童会館 18:30~ 20:00 | | | |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| | | yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 13:00~14:30 | | | | |

※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 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。

