

NPO法人「しいだコミュニティ倶楽部」25年度会員募集！！

スポーツ・文化・大会・イベント等今年度も楽しい企画が盛りだくさん！



みんなで楽しく、「健康づくり」「体力づくり」「友だちづくり」に挑戦しませんか？

スポーツ振興くじ助成事業

教室紹介（場所等が変わる場合があります。毎月教室カレンダーを作成します。）

教室を自由に選べ、いろんな教室・大会に参加できます。ご自分のスケジュールに合わせて参加してください

	教室名	場所	曜日	時間	内容
1	すっきりストレッチ	椎田武道館	第2.4水曜日	☀13:30～14:30	●1回100円・身体がすっきりして軽くなります。笑いの多い楽しい教室です。男性の方もお勧め！日頃使わない筋肉をきたえて…筋力をつけましょう！
2	ときめき	椎田体育館	第2.4木曜日	☀13:30～15:30	障がい者と共に、軽スポーツを楽しみます。障がい者とふれあい、楽しい時間を過ごしましょう。
3	太極拳	中央公民館	毎週金曜日	☀10:00～12:00	●10回1000円 太極拳で身体も心もほぐしましょう！働いている方は夜の部がお勧めです。継続して身体のケアをしましょう！
			毎週金曜日	☾19:30～21:00	
4	ヒップホップダンス	椎田武道館	毎週木曜日	☾20:00～22:00	エネルギーに身体を動かしましょう！ファミリーで参加しましょう！家族の絆、仲間との絆が深まりますよ！
5	健康ダンス	中央公民館	第2.4月曜日	☀10:00～11:30	運動不足やストレス解消！楽しくダンス！
6	ピンポン	椎田体育館	毎週火曜日	☀10:00～12:00	初めての方も、楽しい仲間と気軽に楽しくピンポンしましょう！
			第2.4木曜日	☀10:00～12:00	
7	グランド・ゴルフ	椎田グランド	毎週金曜日	☀9:30～11:30	運動不足解消！自然にたくさん楽しく歩けます
8	スポーツ バイキング	椎田体育館 椎田グランド	第1.3木曜日	☀9:30～11:30	ピンポン・グランドゴルフ・ソフトバレー バドミントンなど家族で楽しみましょう！
			毎週火曜日	☾19:30～21:30	
9	ソフトテニス	椎田体育館	毎週日曜日	☀8:30～10:30	小学生～シニアまで初心者大歓迎です！
10	書道	中央公民館	第1.3金曜日	☀13:30～15:30	半紙代は実費です。用具を持参して下さい
11	カラオケ	人権センター	第1教室(1.3水曜)	☀10:00～12:00	指導者がやさしく指導してくれます 各教室定員13名です
			第2教室(1.3水曜)	☀13:00～15:00	
12	民謡	西田スタジオ	毎週木曜日	☀13:30～15:30	●1回300円・日本のふるさとを謡います
13	囲碁	中央公民館	毎週日曜日	☀13:30～18:30	初心者や女性も大歓迎です！子供もゲームより…囲碁・将棋に挑戦しよう！脳の活性化に！
14	将棋	中央公民館	毎週日曜日	☀13:30～17:30	

*年会費/スポーツ保険のおしらせ

クラブ年会費		スポーツ保険年間掛金		問合せ・申込み しいこみ事務局 椎田体育館 56-0075
個人会員小学生	2,000円	中学生以下	800円	
個人会員中学生以上	3,000円	64歳までの人	1,850円	
家族会員	6,000円	65歳以上	1000円又は、1850円	

*65歳以上の方は、掛金を選択できます

*未就学児は無料です。(但し、スポーツ保険に加入していただきます)

*申込みは保険手続きの関係上3月26日までにお願い致します。

随時申込みは受け付けますが、3月26日までに申込み頂きますと4月1日から教室に参加できます