

# 「NPO法人しいだコミュニティ倶楽部」26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?

定期教室(場所等が変わる場合があります。毎月教室カレンダーをご覧ください)

教室を自由選べ、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1.3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。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	☀13:30~14:30	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、ときめき・楽しい時間を過ごしましょう。
3 太極拳	中央公民館/武道館	毎週金曜日	☀10:00~12:00	●10回 2,000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!
	中央公民館	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! ファミリーでダンスを楽しもう! 家族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	運動不足解消に! 音楽に合わせて楽しくダンス!
6 ピンポン	椎田体育館	毎週火曜日	☀9:00~12:00	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!
		毎週木曜日	☀9:30~11:30	
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 ソフトバレー	椎田体育館	毎週火曜日	☾19:30~21:30	楽しい仲間と気軽に楽しくソフトバレーをしましょう! 初心者大歓迎!
9 ソフトテニス	椎田体育館	毎週日曜日	☀8:30~10:30	小学生対象の教室です! ソフトテニスの基礎を指導します。テニスを始めよう!
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。用具を持参してください
11 カラオケ	椎田人権センター	第1教室(1.3水曜)	☀10:00~12:00	カラオケを楽しく唄ってストレス発散!
		第2教室(1.3水曜)	☀13:00~15:00	各教室定員13名です
12 囲碁/将棋	中央公民館	毎週日曜日	☀13:30~18:30	初心者や女性也大歓迎です! 脳の活性化にお勧め!

## 大会・イベント

グランドゴルフ大会・パークゴルフ大会・野球観戦ツアー(ヤフオクドーム)・ピンポン大会

スポーツまつり(体力測定)・囲碁将棋大会・会員交流新年会など

### \*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 しいコミ事務局 椎田体育館 56-0075 受付は、火曜~金曜9時~17時
未就学児	無料	中学生以下	800円	
個人会員	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11日~3月25日までお願い致します。