

【文化部会】

ゴスペル体験教室

講師：麻田 ゆき 氏

日時：1月19日(日) 10時～12時

場所：市民大町スポーツ施設・会議室

対象：大人・子ども(高校生以上)

参加費：無料

持ち物：飲み物・筆記用具・上履き

申込期間：1月4日(土)～1月18日(土)

「初心者・お子様連れ・男性」も大歓迎!



参加者募集!

【健康部会】

転倒予防体操

講師：高松 光子 氏

日時：毎週土曜日 13時30分～15時

場所：市民大町スポーツ施設・会議室(第1・3)

大町ふれあいの家・大集会室(第2・4)

対象：60才以上

定員：15名

月謝：1,000/月

持ち物：飲み物・シューズ・バスタオル・汗拭きタオル

～転倒による骨折や寝たきりを予防する簡単な体操を始めませんか～



全身持久力運動
と
上半身の強化

ボールを使った
全身マッサージ法
とストレッチ

腹筋運動で
尿失禁予防

呼吸方法の
トレーニング



【ジュニアサポート部会】

キッズフラワーアレンジメント

ハロウィン



10月20日(日)ハロウィンのアレンジメントフラワーを作りました。ライトを使い、夜に映える秋らしいお花になりました。



【ジュニアサポート部会】

ダブルダッチ

チャレンジinKanagawa

11月4日(月・祝) 今年は大船での開催でした。

「ひとりでチャレンジ」

「チームでチャレンジ」

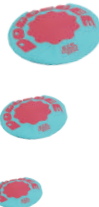
共によくがんばりました。



【ジュニアサポート部会】

小学生ドッチビー体験会

11月4日(月・祝)に調和小アリーナでドッチビー体験会を開催しました。子どもの参加者34名で、全3回を参加した子どもも多くディスクの投げ方やゲーム中のコート内の動きもとても上手になりました。



【ジュニアサポート部会】

キッズチアフェアリーズが ハーフタイムに出演!!

11月9日(土) Bリーグアルバルク東京対広島ドラゴンフライズの試合が武蔵野の森スポーツラザで行われました。

小1から中2までの51名がアルバルクのマスコットルークと一緒にenjoyの曲に合わせて楽しくチームの応援を盛り上げました。71-56でチームは勝利しました。

