



# クラブハウスだより

平成 29 年 11 月 21 日 NO. 99




寒暖の差が激しくなり、いよいよ冬の足音が聞こえてきました。

気づけばあちらこちらにクリスマスのイルミネーションが灯り始めました。

年末年始、健やかに過ごせるよう少しでも当クラブの活動が会員の皆様のお役に立てれば幸いです。

## 11月、12月、1月のスクール活動について

- 太極拳(水)、太極拳(金)、ヨガ(水)クラスは活動場所の変更が多くなっています。活動の日程と合わせて必ずご確認のうえご参加下さい。
- 小学校の体育館で活動しているクラスは、地域の行事等でナガスポの活動がお休みになっている時があります。予定表を確認の上、ご参加下さい。(地域の行事にもどんどん参加してくださいね)

## 持ち物には記名を忘れずに!

### 冬の忘れ物ランキング!

- 1位 ジャンパー
- 2位 手袋
- 3位 靴の履き間違い

スクールから帰ったら上着など持ち物の確認をお願いします。



## 募集~! 大人会員・保護者の皆様へ

### お菓子の袋詰めとおしゃべりタイム♪

12月6日(水) 10:00 ~ 12:00

クリスマス会のプレゼントお菓子の袋詰めのお手伝いをして頂けませんか?

作業が終わったらお茶とお菓子でまったりタイム♪  
学校の事や、スクールの事など、わいわいしゃべりながら楽しい時間にしたいと思います。

お時間ある方は11月末までにお電話ください!お待ちしております。



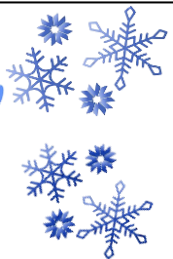
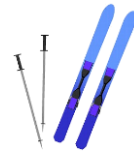
## 今後のイベント案内~♪

### イベントのお知らせを参加対象者に配布しました!



- 「ナガスポ☆ハッピー☆クリスマス」(出欠表提出締切日 11/25)
- 「ナガスポ☆チャレンジスノー体験」(会員申込受付期間 12/2~12/9)
- 「樹氷ハイキング」(申込受付期間 12/5~12/13)

以上の3イベントの募集案内を配布しています。お申し込みをお待ちしています。



### (対象スクールのみ)

書道→12月23日(土)は「冬休み宿題タイム」です。(書道会員用チラシを参照下さい)

## 平成30年度 スクール活動及び継続の手続きについて

手続き期間→2月5日(月)~11日(日)

☆スクール「フラ」の2スクールが来年度1つに統合されます。他にも参加対象や定員、時間などに変更のあるスクールもありますので、1月配布の次年度継続に関する書類をよくお読み下さい。

## その他の予定

月	日	曜	内 容	場 所	備 考
3	11	日	みんなのスポーツフェスタ	長野中学校	チャレンジカードの抽選会もあるよ
3	1	木	平成30年度新規入会受付開始	クラブハウス	来年度に向けての体験会が1月に行われるスクールもあります。HPでご確認下さい。

## ★ クラブハウスの年末年始 ★

12月16日(土)は午後のみ開館

12月17日(日)~平成30年1月5日(金)の期間はお休みとなります。

🍁🍵🌰: ナガスポのメンバーもいろいろなところへ出かけました! 🍵🌰🍁

## 出演・出場したよ!!

9月23、24日(土・日) Aloha Market Festival in SAKAI (アゴーラ・リージェンシー堺) フラから希望者が出演しました。



10月30日(日) ミニバス日曜スクール ドリームカップ出場(ラクタブドーム)

がんばりました!



11月19日(日) 2017 総合型クラブフェスタ(ラクタブドーム) スクール会員・サークル(チアダンス)が参加し 府内の16クラブが演技披露や競技を1日楽しみました。



11月19日(日) 河内長野市商工祭 (河内長野市役所駐車場) ピーチスマイルがダンスを披露しました!!



## 大人向け講習会 ウォーキングセミナー

10月29日(月) 講師: OSCヘルスサポートアカデミー 指導員池本元気氏

健康寿命・歩行寿命って知ってますか? 美しいモデルの歩き方は身体に負担で、体にとって正しい歩き方があることを今回のセミナーで学ぶことが出来ました。

講師の方のお話に驚くことばかりの充実した時間でした。



歩行バランスの計測 (腰に計測器を装着して歩行。)



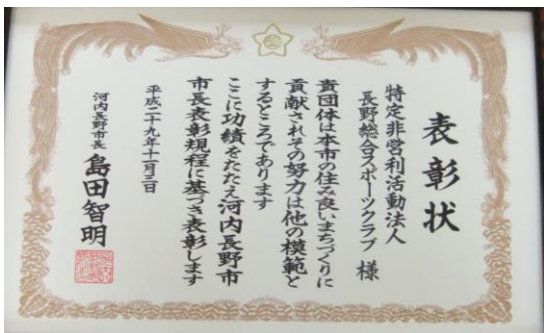
歩行に必要な様々なストレッチ講習も受けました。

## お手伝いしました~♪ いきいき長寿スポーツ大会

10月11日(水) 市民総合体育館 60歳以上321人参加 高齢者の健康づくりや交流目的のスポーツ大会が行われました。ナガスポは大会に向けての企画、準備、当日のスタッフとして携わりました。

## ナガスポが表彰されました!!

11月3日(金・祝) 平成29年度河内長野市市民表彰式が行われ、市長表彰団体の部で私たち「長野総合スポーツクラブ」も表彰して頂きました。



<お問い合わせ>

特定非営利活動法人

長野総合スポーツクラブ

〒586-0016

河内長野市西代町14-1(長野小学校裏)

でんわ 0721-56-2032

FAX 0721-22-4770

事務局携帯 090-8933-7213

メール info@nagaspo.com

ホームページ http://www.nagaspo.com/



<私たちはナガスポを応援しています!!>

賛助会員

- 協和電気工業株式会社
- カメラのタカラヤ
- 有限会社 橋爪
- 四宮章夫(コスモス法律事務所)
- 湘南都銀行 河内長野支店
- 松本 拓久(松本工務店)
- 井慶はりきゆう整骨院
- 河内長野ガス株式会社
- 読売センター河内長野
- アクアショップ河内長野
- 洗売センター河内長野
- 湘南都銀行 河内長野支店

クラブハウス開館時間 月~金 9:00~15:00 土10:00~16:00 日曜祝日休館

<ナガスポと共に活動しています。> サークル

- 長野フットボールクラブ
- 小山田サッカークラブ
- 小山田源流館(剣道)
- グローブ空手 真道會館 真鍋道場
- 河内長野バトントワリングクラブ
- BLUE SKY(バレーボール)
- CxCheer Program(チアダンス教室)