

## 何号飞小句双语多明

平成30年11月20日 **NO.106** 

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。

#### 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。



〇小山田小学校体育館は復旧工事中です。引き続き場所・時間の変更など小山田で活動してるスクール会員の皆様にはご不便をお掛けいたします。また、長野小学校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。予定表を良く確認の上、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。

### 今後のイベント案内~♪

#### ★クラブハウスの年末年始 ★

12月15日(土) 13:00~16:00 のみ 開館

12月16日(日)~28日(金)の期間はクラブハウスへのご来館は必ず事前にお電話下さい。スタッフの常駐が不定期になり、開館時間でもスタッフ不在の場合がありますのでご注意下さい。



| 12月29日(土)~1/4(金)の期間は入 | 退会等全ての事務受付はできません。

### 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 11/24) 「ナガスポ☆チャレンジスノー体験」(会員申込受付期間 12/1~12/8)

「樹氷ハイキング」(申込受付期間 12/3~12/12)

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。

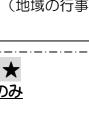
#### (対象スクールのみ)

書道→12月22日(土)は 「冬休み宿題タイム」です。(書道会員宛のチラシを参照下さい)

#### 平成31年度 「会員価格の改定」と「継続申込みの手続きに」ついて

- ★来年度、スクール料・運営費など価格の改定があります。別紙案内を配布していますので必ずお読み下さい。
- ★平成31年度の継続手続き期間は H31年2月4日(月)~10日(日)午前中 です。
- 案内は1月にスクールで配布します。スクールのプログラム変更など詳細を必ずお確かめ下さい。

	(	) M	🥍 <u>🤐 🄰</u> これた	からの予定	<u>i</u> ( <u>* *</u> * •
月		曜	内容	場所	備  考
3	10		みんなのスポーツフェスタ	長野中学校	2月中旬チラシ配布
3	1	金	平成 31 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。





#### HP-FB07xX+ERTD 秋はいろんなイベントがたくさん! ナガスポのメンバーもいろいろな所へ出かけました!

11月3日(土) 小学生以上 「金剛山ハイキング」 青崩(あおげ)道=セト=山頂=伏見林道=百ヶ辻」 という全行程約8kmのコースを歩きました。♪頂上では豚 汁やフランクフルト、ホットケーキ、マシュマロでおなかい っぱい♪秋晴れの気持ちの良い一日となりました。





11月10日(土) 小山田キッズ・トータルスクール「プチ ハイキング」(小山田小学校⇔下里運動公園)通常スクール で秋の里山をハイキング、めいっぱい野外運動を楽しみまし た♪





11月18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 (スクール)・ CxCheerProgram・Pink Berbie (サークル) ダンスを披露し ました!









11 月 18日(日)2018 総合型クラブフェスタ(ラクタブ ドーム)スクール会員が参加し府内の17クラブが演技披露 や競技を行いました♪









クラブ対抗玉入れ タイムレースでは、 準優勝を勝ち取りま

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。

また、フット、爪のケアから全身の動きま で、歩行に必要な指導が行われました。



ウォーキングナビの計測結果 を真剣に聞く参加者



説明を受けながら ストレッチ♪

### 仍是仍是侵窃又呢一ツ万

お手伝いしました~♪ 10月10日(水)市民総合体育館 60歳以上約300名参加 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。魚のおもちゃを釣竿で釣る 「集中一本釣り」やリフレッシュタイムの歌体操など、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。



<お問い合わせ> 特定非當利活動法人

#### 長野総合スポーツクラブ

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

- IV 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!!> 贊助会員

●協和電気工業株式会社

●河内長野ガス株式会社 ●読売センター河内長野 ●カメラのタカラヤ

有限会社 橋爪

(株)塔本博文堂

四宮章夫(コスモス法律事務所) ▶ ㈱南都銀行 河内長野支店

●松本 拓久(松本工務店)

●弁慶はりきゅう整骨院

クラブハウス開館時間

<ナガスポと共に活動しています。> ウル

●長野フットボールクラブ

●小山田サッカー ●小山田桃美道場(剣道)

●グローブ空手 眞道會館 眞鍋道場 ●河内長野パトントワーリングクラブ

●BLUE SKY(バレーボール) ●CxCheer Program(チアダンス教室)

●Pink Barbie(パトン)

月~金 9:00~15:00 土10:00~16:00 日曜祝日休館

