

# 7月

# リュシオスポーツアカデミー2023

# 受 講 生 募 集



**LUCIO SPORTS CLUB**  
NPO法人リュシオスポーツクラブ

## おとなのバドミントン

7月8日(土)、7月22日(土)

19:00~21:00 社会体育館

『バドミントンでゆる〜く身体を動かしましょう!』初心者の方でも大歓迎。中学生以上の方ならどなたでも参加OK! 持ち物は体育館シューズ、飲み物、ラケット、汗ふきタオル



## 健康リンパ操体運動

7月5日(水)、7月19日(水)

13:30~15:00 辰野町老人福祉センター

身体を少しずつ動かしながら、体内のリンパの流れを整えて、痛みを緩めたり、動かしにくい箇所を少しずつ改善していきます。持ち物はヨガマットか、バスタオル、飲み物を持参してください。



## パット先生とボールあそび教室

7月23日(日)

13:00~14:30 ほたるドーム

カナダから来たパット先生と少しずつ英語にふれあいがボールを使っているいろんなゲームを楽しみましょう! ドイツ生まれの「バルシューレ」の教室です。対象は年中児から小学校低学年。英語が話せなくてもOKですよ!



## 健康ウォーキング

7月9日(日) 9:30~11:00

集合 リュシオスポーツクラブ事務所前

ご自身の体調やペースに合わせてウォーキングをして、歩いた距離(歩数)を記録して「やじきた道中」の東京日本橋から箱根までの100km(約142,880歩)の完歩を目指します。集合してからみんなで準備運動をしてから歩き出します。持ち物は飲み物、タオル、帽子



## リュシオフットサルクラブ

7月14日(金)

19:00~20:30 ほたるドーム

当日集まった参加者でフットサルを楽しみます。個人、ご家族、職場の仲間、お友達と一緒に月に1回、フットサルしてみませんか。【初心者・女性の方も大歓迎】小学生以上の方ならどなたでも。フットサルの仲間づくりにいかがですか?



## ジュニアフットサル

7月28日(金)

19:00~20:30 ほたるドーム

「サッカーをやってみたい」、「もっといっぱいゲーム(試合)してみたい」毎月1回フットサルを思いっきり楽しもう! パパも誘って一緒にプレーしよう! 対象は小学生



## チャレンジ! スポーツ倶楽部

7月16日(日) 『スポーツ吹き矢体験』

13:00~14:30 ほたるドーム

お子さんから高齢の方まで、年齢や性別に関係なく、みんな一緒にプレーして、楽しむことができるスポーツ・パラスポーツを体験しましょう! 道具の使い方から基本的なルールを簡単に学んで実際に体験します。今回は『スポーツ吹き矢』に挑戦します。一度やってみるとクセになりますよ。(心肺機能の強化にもなります。)



※これらの教室に参加されるにはリュシオスポーツクラブの会員になっていただく必要になります。(下記を参照)

**入会費**

年会費(スポーツ保険料等)  
中学生以下:1,000円(税込み)  
高校生以上:2,000円(税込み)  
※上記の金額でどの講座にも参加できます。

**参加費**

全教室:1人500円/1回  
※お得な回数券もあります。

**申込み**

用具や会場準備の都合で開催日の概ね1週間前までに**申込み**をお願いします。

お申し込みは

**NPO法人リュシオスポーツクラブ**

TEL 0266-75-5103 FAX 0266-75-5107

