

# 8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

8月12日(土)、8月26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

8月2日(水)※8月は1回のみです。

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

8月27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

8月6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」の東京の日本橋から箱根までの100km、約142,880歩を目指します。持ち物は飲み物、帽子、タオル。



## リュシオフットサルクラブ

8月11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

8月25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

8月20日(日) 『ボッチャ』

13:00~14:30 社会体育館

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『ボッチャ』に挑戦します。誰でも楽しめますのでお誘い合わせの上、ご参加ください。



※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

