

総合型地域スポーツクラブ NPO法人 元気王国

●1月～3月のコース予定です ●新規会員募集中!



スポーツ振興くじ
助成事業

総合型地域スポーツクラブとは?

「誰でも」「いつでも」「世代を超えて」「好きなレベルで」「いろいろなスポーツを」
楽しめる地域のコミュニティです! どうぞお気軽に参加下さい!

あったかうどんを 「たべよう&作ろう教室!」

- 日 時：平成24年2月5日(日) 9:30～15:00
- 場 所：元気王国スタジオ&中央公園
- 内 容：手打ちうどん作り(昼食)・雪遊び(天候により変更あり)
- 持ち物：雪遊びできる服装・エプロン・三角巾・タオル
- 参 加：どなたでも。未就学児無料(但し保護者同伴)
親子も大歓迎です!
- 定 員：20名 ●参加費：800円
- 締切日：1月25日(水) ※定員になり次第締め切らせていただきます。

只今募集中

あつまれ! 元気スキーツアー

- 日にち：平成24年3月24日(土)
- 集 合：元気王国
- 場 所：蔵王スキー場(予定)
- 持ち物：スキー用具一式
スキーウェア等防寒衣(手袋・帽子を忘れずに!)
- 参加料：10,000円
(リフト券・昼食・交通費・指導料・保険料として)
- 対 象：小学生・定員8名
※親子の参加もお待ちしております!
お気軽にスタッフにお問い合わせ下さい!

ママ&ベビーピクス

どんな効果があるの

- 赤ちゃんにとって...
◎マッサージによるスキンシップで赤ちゃんリラックス
終わる頃にはグッスリzzzz...
- ママにとって...
◎産後の歪んだ骨盤を調整! 運動不足解消! お腹回りもスッキリ! なによりリラックス



送迎付き
だよ!



元気王国
は、楽しいこと
いっぱいです!
是非、遊びに
きてネ!

- 日にち：1/26.2/23.3/22
(全て木曜日)
- 時 間：10:30～11:30
- 会 費：500円/1回
(その他：1,500円保険料と3月までの暖房費)
- 指 導：伊藤みふゆ (健康運動指導士) 効果大です!

●教室/サークル編 (対象:どなたでも) お申込みの際は、必ずご連絡下さい。

| コース名 | 内 容 | 日 程(曜日) | 時 間 | 場 所 | 料 金 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|-------------|---------------|------------------------------------------------------|
| 健康教室 ～脳トレ編～ <small>アクティブエイティ(行動的な80代)をめざし、コミュニケーションをとりながら、手先の運動から始めてみませんか?</small> | ●京菓子教室 (講師：小倉豪一郎) | 第1.3水曜日 | 13:30～14:30 | スタジオ | ¥1,000 (非会員：1,600円) <small>(教材費:1回300円程度)</small> |
| | ●絵手紙 (講師：佐藤典子) | 第1.3月曜日 | 10:00～12:00 | スタジオ | ¥500 (非会員：800円) <small>(別途教材費)</small> |
| 健康教室 ～運動編～ | ウォーキング・軽運動など | 毎週木曜日 | 15:00～16:00 | スタジオ | ¥500 |
| 健康教室 ～快適生活編～ | 知って役立つ! 心と体の健康を保つ為の教室です。 | 月曜不定期 | 18:30～20:00 | スタジオ | ¥500 |
| スポーツ吹き矢 | ゲーム感覚で楽しみながら「スポーツ吹き矢式呼吸法」で健康増進! | 第1.3金曜日 | 15:00～16:00 | スタジオ | ¥500 |
| バレーボール教室「庄内バレー道場」 | 明るく・楽しく・元気よく・スポーツマンとしてのマナーも指導します。(対象：小学生) | 第2.4日曜日(原則) | 13:00～15:00 | 亀ヶ崎記念体育館(変更有) | ¥100 |

京菓子教室

◆人気教室です◆

- ◆第1.第3水曜日
- ◆13:30～14:30
- ◆1,000円/月 (非会員：1,600円)
(材料費：1回300円程度)

◆講師：小倉豪一郎(京菓子作家)

東京都生まれ。中学・高校時代酒田在住
2007年：裏千家宗家・総本部氏名職人として、茶席菓子担当
2009年：京菓子作家として認定。

「京菓子で味わう池田満寿夫の世界」「アートと京菓子の出会い」 出版

絵手紙

募集中

- ◆第1.第3月曜日
- ◆10:00～12:00
- ◆500円/1回 (非会員：800円)
(別途材料費)

◆講師：佐藤典子



人気急上昇! スポーツ吹き矢

- ◎ 第1.第3金曜日
- ◎ 15:00～16:00
- ◎ 500円/1回
- ◎ 講師：富樫忠郎

◎ 効 能

- ・自律神経の強化・脳の活性化
- ・心肺機能の向上・計算機能向上
- ・ストレス解消等々!

書道教室(書道教育センター)

お知らせ

- 月曜日：13:00～15:00
- 水曜日：10:00～12:00
- 金曜日：13:00～15:00

講師：石川先生
連絡先 (0234)23-7028
※書道教室については直接ご連絡下さい。

ご入会のご案内

- 年会費：お1人様 3,000円/家族入会：1世帯：5,000円
- 期 間：入会月から1年間
- 特 典：講座無料お試し券(フィットネスコミュニティ)2枚又はオリジナルTシャツ進呈

※クラブメニューに参加するには、基本的にクラブに入会し、年会費をお支払い頂きます。

※メニューは予告なしに変更、中止する場合がございます。また、「日程がなかなか合わない」「〇〇がやりたい」等のご意見はクラブ事務局までご連絡下さい。

駐車場は地下駐車場をお使い下さい。2時間無料
駐車券を差し上げます。
スタッフまでお気軽にどうぞ。



ご入会・お問い合わせ・お申し込み
総合型地域スポーツクラブ NPO法人 元気王国

〒998-0044 山形県酒田市中町1-9-17

☎(0234)26-0470 FAX(0234)28-8222

E-mail: npo-genkioukoku@lemon.plala.or.jp HP: 元気王国 検索