

主催：千住西地区総合型地域クラブ 千住ウェスト

楽しいこと、体にいいこと はじめよう！大人も子供も みんな集まれ！

体験は参加費のみで参加できます。

10・11月のプログラム

R1.9

『千住ウェスト』は、千住地区の人々の親睦と交流、健康づくり、青少年の健全育成を目的にさまざまなスポーツ・文化・学習プログラムを実施する、地域の有志のボランティア団体です。指導者がおりますので、初めての方、体力に自信のない方、お一人の方もお気軽にご参加ください。

プログラム	対象・定員	日程・曜日・時間	場 所	参加費	持ち物
ヨガ・ピラティス	大人 30名	10/11, 18, 25, 11/1, 8, 15, 22, 29 (金) 10:30~11:30	千寿双葉小 ふたば館	1回 大人 500円	飲み物 タオル
スポーツ 能力向上教室	①年長~小2 ②小3~小6 各20名	講師の都合により9月末で終了します	千寿桜小 体育館	1回 500円	体操着 運動靴 水筒
英語教室	小1年 ~小6年 20名	10/3, 10, 17, 24, 31, 11/7, 14, 21, 28 (木) 16:45~17:45 18:00~19:00	千寿桜小 音楽室	1回 500円	筆記用具 英語ノート
スキルアップ!! バドミントン	小学4年 ~大人 20名	10/4, 11, 18, 11/1, 8, 22, 29 (金) 19:00~21:00	千寿小 体育館	1回 500円	上履き 飲み物 タオル ラケット
エンジョイ! バドミントン	小学4年 ~大人	10/7, 21, 28, 11/4, 11, 18, 25 (月) 19:00~21:00	第一中学校 体育館	大人月 1200円 子供月 600円	上履き 飲み物 タオル
卓球レベルアップ教室	小4~ 大人 20名	10/5, 19, 11/2, 9, 16 (土) 12:45~15:00	千寿本町小 体育館	1回 500円	ラケット シューズ タオル 飲み物
楽しく 卓 球	小学生 ~大人 30名	11/9, 16, 23, 30 (土) 9:30 受付 10:00~12:00 10/5, 12, 19 (土) 17:00~19:00	千寿桜小 体育館	1回 大人 300円 子供 100円	体操着 室内ばき タオル 水筒
ビーチボールバレー &バドミントン		9月末で終了します	千寿双葉小 体育館		
健康づくり体カづくり マシン トレーニング	高校生 以上 20名	10/2, 3, 7, 9, 10, 16, 17, 21, 23, 24, 28, 30, 31, 11/4, 6, 7, 11, 13, 14, 18, 20, 21, 25, 27, 28 (月, 水, 木) 19:00~21:00	第一中 トレーニング グループ	月 4回 500円 4回以上 800円	体操着 室内ばき タオル、水筒
運動不足解消! アクア エクササイズ	大人 30名	10/3, 10, 17, 31, 11/7, 14, 21, 28 (木) 15:15~16:30	千 住 温水プール (千寿本町 小学校地下)	1回 大人 500円 (入場料込)	水 着 タオル
毎日行なえる体調管理術 スマートエクササイズ	大人 30名	10/2, 9, 16, 23, 30, 11/6, 13, 20, 27 (水) 10:30~11:30	千寿双葉小 ふたば館	1回 大人 500円	体操着 タオル、水筒
護身術を学び心身共健康に! 琉球古武道 空手教室	小学生 ~大人 20名	10/8, 15, 22, 11/5, 12, 26 (火) 18:30~20:00	千寿双葉小 ふたば館	月 2000円 昇段試験 500円	体操着 タオル 水筒
ヒップホップダンス	小学生 ~中学生 30名	10/3, 10, 24, 31, 11/7, 14, 21, 28 (木) 18:30~20:00	千寿双葉小 ふたば館	1回 500円	上履き 飲み物 タオル

年会費 9~12月入会：大人 800円、子ども 400円 (入会されるとどのプログラムにも参加費のみで参加可)

≪お問い合わせ・お申込み≫ 千住ウェスト

<http://senju-west.com>

TEL : 090-4074-0650 FAX : 03-3881-1863 メール : npo.senju-west@docomo.ne.jp

共催：地域のちから推進部スポーツ振興課 (文部科学省・日本体育協会 推奨事業)

