

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。

2・3月のプログラム

R2.1

『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
将棋教室	小学3年 ~大人	2/5, 12, 19, 26, 3/11, 18, 25 (水) 17:00~19:00	千寿桜小 ランチルーム	1回 大人 500円 子供 300円	上履き or スリッパ
ヨガ・ピラティス	大人 30名	2/7, 14, 21, 28, 3/6, 13, 27 (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
英語教室	小1年 ~小6年 20名	2/6, 13, 20, 3/5, 12, 19 (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	2/7, 14, 21, 28, 3/6, 13 (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	2/3, 10, 17, 24, 3/2, 9, 16, 23 (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	2/8, 15, 22, 3/28 (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	2/1, 15, 22, 29, 3/7, 14 (土) 9:30 受付 10:00~12:00 2/8 (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
健康づくり体づくり マシン トレーニング	高校生 以上 20名	2/3, 5, 6, 10, 12, 13, 17, 19, 20, 26, 27, 3/2 , 4, 5, 9, 11, 12, 16, 18, 19, 23, 25, 26, 30 (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	2/6, 13, 20, 27, 3/5, 12, 19, 26 (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	2/5, 12, 19, 26, 3/4, 11, 18 (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	2/4, 11, 25, 3/10, 17, 24 (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	2/6, 13, 20, 27, 3/5, 12, 19, 26 (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 1月~3月入会：大人 400円・子ども 200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)

