

### ファミ アーチェリー

アーチェリーは小さなお子様からご年配の方まで、年齢や体力に関係なく誰にでも気軽にできるシューティングスポーツです。

曜日:毎週木曜日  
時間:午後6時00分~  
場所:サンリーナ 格技室  
対象:小学4年生から  
一般どなたでも  
定員:10名程度  
講師:水島吉範さん  
受講料:非会員1回200円 会員無料

※令和5年度県民体育大会に於いて4部門にて1位を獲得しました。



### 小・中 バレーボール

ネット競技で唯一力を合わせてボールをつなぎ、「心をつなぐ」素晴らしいスポーツを、仲間と一緒に始めましょう。

曜日:毎週水曜日  
時間:午後7時~  
場所:サンリーナ 第1体育室  
対象:小・中学生  
定員:20名  
講師:愛場綾子さん他  
受講料:非会員1回200円 会員無料



### 一般 すっきりヨガ

腹式呼吸法でカラダの芯から強くします。しなやかなカラダづくりに！若いも、若きも、初心者も、どなたでも大歓迎です。

曜日:毎週月曜日、  
時間:午後7時30分~  
場所:共生の里「ささ郷」  
対象:一般 どなたでも  
定員:25名程度  
講師:山本さとみさん  
受講料:非会員1回500円  
会員200円



### 一般 やさしいヨガ

腹式呼吸法でカラダの芯から強くします。やさしいカラダづくりにピッタリ！若いも、若きも、初心者も、どなたでも大歓迎です。

曜日:毎週火曜日  
時間:午後2時~  
場所:アゼリア  
対象:一般 どなたでも  
定員:25名程度  
講師:山本さとみさん  
受講料:非会員1回500円 会員200円



## サンリーナ常設教室

### 一般 ピラティス

胸式呼吸法を意識して体のバランスを整えます。

曜日:毎週水曜日  
時間:午後7時30分~  
場所:サンリーナ  
対象:一般 どなたでも  
定員:25名程度  
講師:吉田真由美さん  
受講料:非会員1回500円、会員400円



### 一般 ゆったりヨガ

忙しさで運動不足になっている方、ダイエットしたい方、新しいことにチャレンジしたい方。ぜひお越しください。

曜日:毎週水曜日  
時間:午後2時~  
場所:サンリーナ  
対象:一般 どなたでも  
定員:20名程度  
講師:西田史子さん  
受講料:非会員1回500円、  
会員400円



### 『サークル活動』のご案内

ひすいスポーツクラブでは、サークル活動の支援を行っています。一度のぞいてみませんか？

★**プア・メレメレ**(フラダンス一般)  
土曜日 午前9時~ サンリーナ

★**フラ・ヨ・オルオル**(フラダンスジュニア)  
金曜日 午後6時~ サンリーナ

※開催日が不定期ですのでサンリーナ事務所にお問い合わせください。

### サークル活動団体募集中!!

### 子どもたちの笑顔のために!

近頃、子どもたちの活動の様子を見ている中で感じる事が1つあります。それは、子どもたちの笑顔が、昔と少し変わってきているのではないかなということです。「苦笑い」とか、「愛想笑い」とか、「含み笑い」とか、そういう笑が多いのではないかと感じています。

本来、子どもというのは、左右対称のすばらしい笑顔を持っているはずですが、大人たちや様々な環境の中で、まわりのことを気にしているため、少しゆがんだ笑顔になっているのではないかなと感じております。遊びやスポーツを通じて本当の子どもたちの笑顔、「天使の笑顔」と言いますが、左右対称の笑顔を子どもたちに取り戻すことこそが、非常に大切なことではないかと思っております。

(かながわスポーツコンベンション報告書より)

### 今年度のイベント予定

- 5月下旬 山行(トレッキング)
- 10月14日(祝・月) まめなけ!あさひスポーツデー2024
- 1月(未定) ジュニアスキー教室



### みんなでスポーツ!



笑顔いっぱいの夢ある子どもたちを育てる。

健康づくりと楽しい仲間づくりを応援します。

### 朝日町委託事業

### まめなけ運動教室

おおむね65才以上対象の介護予防運動教室です。朝日町広報4月号に申込方法が載っています。



### 幼・小 キッズ・ジュニアコア(体幹)トレーニング教室

町内の保育所3歳児から小学校6年生までを対象とします。5月中旬からを予定しています。詳細については、各保育所・小学校へ配布する募集案内をご覧ください。

