



楽しく体を動かしませんか？

エクササイズ 初心者講座体験会

寒くなり、運動不足になりがちな季節がやってきましたね。冬場の運動不足解消に、エクササイズ初心者講座体験会を開催します。この機会に、体験してみませんか？

開催日 12月16日(金)

時間 1部 14:00~15:00

2部 19:00~20:00

場所 羅臼町民体育館内 1階会議室

対象 町内の20歳~60歳の全身運動が可能な方

定員 各10名

指導者 らいずスタッフ(今野)

参加料 会員200円 非会員400円(保険料込み)

※参加される方は、動きやすい服装、上靴、飲み物・タオルをご持参ください

詳しいお問い合わせ・お申し込みは

12月9日(金)まで らいず事務局 ☎87-2408 に電話ください



NPO法人羅臼スポーツクラブ らいず



キッズスペース

クリスマスパーティー

今年も体育館のキッズスペースでクリスマスのイベントを開催します!!
ぜひ皆さん一緒にパーティーを楽しみましょう♡

日時 平成28年12月23日(金) **10:00~11:30**
(受付は9:45~10:15までとなっております)

場所 羅臼町民体育館アリーナ

対象者 幼稚園児以下(0~6歳児) 定員 **30組**

参加料 **一家庭500円**

持ち物 上靴

お申し込みは
らいず事務局
87-2408
申込期限は
12月16日(金)
先着順となっております!!
皆様の参加、
お待ちしております☆



10:00~
遊び場開放
キッズスペース
たま入れ
つり遊び
まとあて
ボーリング
わなげ

10:15~
10:25
記念撮影
みんなが集まったら
記念撮影!!
撮った写真は
解散時プレゼント

10:45~
11:00
ダンスステージ
らいずダンスチ
ームのスペシャル
メドレーを披露し
ます!!

11:00~
11:25
ビンゴ大会
楽しいビンゴ
大会を開催☆
プレゼントが
もらえるよ!!