



総合型地域スポーツクラブ

NPO法人羅臼スポーツクラブらいず



2017年1月25日発行 発行元:NPO法人羅臼スポーツクラブらいず事務局 (羅臼町民体育館内 TEL:0153-87-2408 FAX:0153-87-2477 HP:http://rausu-rise.com/ E-mail:rausu.rise@gmail.com)

# 2月イベント・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 びんびんキラリ! いきいき健康教室 09:30~11:00 ☆とことこ☆	2 <b>健康</b> <b>ヨガ教室</b> らいずキッズクラブ とことこ	3 らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	4 定期活動 ミニ・バド・ラー 町民体育館 19:00~20:30
5 <b>第一弾!</b> <b>スノーシュー</b> <b>トレッキング</b> ~熊越の滝~	6	7 らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	8 びんびんキラリ! いきいき健康教室 09:30~11:00 ☆とことこ☆	9 <b>ヨガ教室</b> とことこ ものづくり 10:00~12:00	10 らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	11 定期活動 ミニ・バド・ラー 町民体育館 19:00~20:30
12	13	14 らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	15 びんびんキラリ! いきいき健康教室 09:30~11:00 ☆とことこ☆	16 <b>健康</b> <b>ヨガ教室</b> らいずキッズクラブ とことこ	17 らいずキッズクラブ とことこ <b>エクササイズ</b> <b>初心者講座</b>	18 定期活動 ミニ・バド・ラー 町民体育館 19:00~20:30
19 <b>第二弾!</b> <b>スノーシュー</b> <b>トレッキング</b> ~幌萌海岸段丘~	20	21 らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	22 びんびんキラリ! いきいき健康教室 09:30~11:00 ☆とことこ☆	23 <b>健康</b> <b>ヨガ教室</b> らいずキッズクラブ とことこ	24 らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	25 <b>とことこ</b> 定期活動 ミニ・バド・ラー
26	27	28 らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00				

会員 無料  
非会員 200円

# スノーシュー・トレッキングツアー

寒い冬は、ついつい家の中で過ごしがちです。たまには外に出て身体を動かす機会をつくりましょう! スノーシュー(西洋かんじき)をはいて、雪の上を歩いてみませんか?スノーシューとポール(ストック)を使うと初心者の方でも大丈夫です。2月に2つのコースをご用意しました。ぜひご参加ください!

コース	第一弾! 散策コース 難易度★★	第二弾! 散策コース 難易度★★
	<b>厳冬! 「熊越の滝」</b>	<b>幌萌海岸段丘</b>
開催日	<b>2月5日(日)</b>	<b>2月19日(日)</b>
集合場所	体育館前の駐車場	幌萌町・体験実習館前の駐車場
日程	8:30 集合・移動・出発 10:30 休憩(ティータイム) 11:30 体育館着・解散	8:30 集合・出発 10:30 休憩(ティータイム) 11:30 体験実習館着・解散
参加対象	小学3年生以上の町民 往復5km程度の雪道を歩けるひと	
定員	20名程度(最少催行人員6名)	
参加料	<b>会員500円 / 非会員1,000円(保険料込)</b>	
持ち物	・暖かい服装 ・長靴 ・飲み物 ・おやつ ・カップ(暖かい飲み物用) ・タオル ・手袋 ・各自、必要な物(双眼鏡・カメラなど) *スノーシューとポール(ストック)、暖かい飲み物はこちらでご用意します。	
申込み	<b>2月2日(木) 17:00まで</b>	<b>2月16日(木) 17:00まで</b>
	らいず事務局(体育館内) <b>87-2408</b> へお電話ください。	

らいず会員の方は、参加すると5ポイントつきます!  
そして今回はなんと...! どちらもご参加いただいた方にはさらに5ポイントがつきます! 申込時にどちらも参加することを伝えて下さい!!

