

お知らせ!

10月は秋のPRプログラム開催! 期間中、プログラムを「無料開放」します!



10月は「秋のPRプログラム」を開催します! この期間中はりんぐるの後期31プログラムをすべて無料開放し、より多くの皆さんに目を見て・体で体験して・知ってもらう期間としています。無料開放ですので、会員でない方もお気軽に回数を気にせずご参加ください! この機会を大いに活用し、続けてみたい種目や自分に合った種目を見つけて、生活の一部にりんぐるを加えていただけたらと思います。

また、期間中に新規ご入会の方には入会金半額サービスも実施していますので、ぜひご利用くださいますようお願いいたします。詳しくは本紙中面及びクラブパンフレットをご覧ください。事務局までお問い合わせください。

「ニコニコハッピー! 水曜日」は種目が月替わりのプログラムです!

会員は無料、会員でない方は11月以降も1回500円で参加できます!

毎週水曜日11:10~12:00は種目が月替わりの「ニコニコハッピー! 水曜日」を実施しています。この時間はいろんな種目を体験していただき、参加された皆さんがニコニコでハッピーになれるように! をコンセプトにこれまで7名の講師・6種目を開催しています! このプログラムは会員無料、会員でない方は1回500円で参加できます。皆さんお誘いあわせの上、気軽にご参加ください!



9月まで開催のプログラム
11月以降はホームページ又は総体掲示板にて発表

4月	ダンスエアロ パート1/パート2 小林理沙・石丸華奈
5月	気功教室 佐竹 紀
6月	パンチでシェイプ! スポーツクラブJOY FIT講師
7月	フリ付け♪簡単ダンス 佐藤ゆかり
8月	フィットネスヨガ 山田歩実
9月	ハッピー脳づくりできれいに元気UP 長岡和美

健幸マイレージ手帳をお持ちのみなさんへ

りんぐるは「健幸マイレージ」協力店になりました!

事務局で健幸マイレージの受付をしています! もちろん、りんぐる会員でない方でもご利用いただけます!

いっしょに行こうってスタンプラリー

応募券配布・受付できます!

元気はつらつボランティアスタンプ

プレゼント引換券
申請受付できます!

*プログラム受付ボランティアも対象です。ボランティア募集中!

三條市総合型地域スポーツクラブりんぐるの広報紙

りんぐる
だより

[第14号] 平成26年9月16日発行

発行:三條市総合型地域スポーツクラブりんぐる

[事務局]955-0083
三條市荒町2-1-3 三條市総合体育館内
電話0256-34-0222

[受付時間] 火~金曜9:30~13:00・17:30~21:00
[ホームページ] <http://www.ringlesanjo.org/>



三條市総合型地域スポーツクラブりんぐるの広報紙

りんぐる
だより

No. 14
2014.9.16

let's enjoy
sports!

発行:三條市総合型地域スポーツクラブりんぐる

955-0083 三條市荒町2-1-3 三條市総合体育館内
電話0256-34-0222

■事務局受付時間
火~金曜9:30~13:00・17:30~21:00
(祝祭日お休みです)



三條市総合型地域スポーツクラブ

りんぐる

平成26年度 現在会員数 658名 男性152名・女性506名
年齢層1~80歳代

10月6日~ 秋のPRプログラム開催! 詳しくは中面へ!

ホームページ <http://www.ringlesanjo.org/> ブログ <http://blogs.yahoo.co.jp/jsringle>

あなたのスポーツライフ応援します！ 行こって！りんぐる秋のPRプログラムへ！

10月6日から「りんぐるPRプログラム」を開催します！26年度会員の方は追加負担なしで、また会員でない方もりんぐるのプログラムを回数制限なく、自由に体験できます。是非この機会を大いに活用してもらい、気に入ったり、続けたいと思うプログラムを見つけてみませんか！多くの方のご参加、お待ちしております！

次のプログラム会場は運動のできる内履きが必要です。

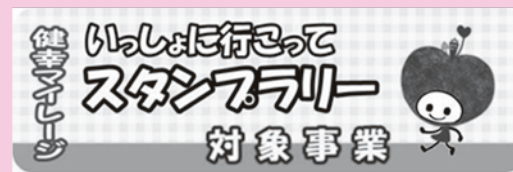
総合体育館・サンファーム三条・
栄体育館・総合福祉センター 各自でご用意ください。

りんぐる会員でない方も無料で参加できます！
※下の一覧に記載の日は無料となります

26年度会員の方は、全てのプログラムに
申し込み不要・無料で参加できます。

10月に新規入会の方は入会金半額！

10月に入会された方は入会金を通常より半額にいたします！



午前のプログラム

10月6日、20日
月曜 10:00～11:00 総合体育館

ZUMBA(ズンバ)

指導：小林 理沙

10月7日
火曜 9:45～10:50 総合体育館

さわやか健康教室
3B体操

指導：石田 三枝子

10月14日
火曜 9:45～10:50 総合体育館

さわやか健康教室
エアロビクス

指導：浅野 裕代

10月7日、14日
火曜 11:00～11:40 総合体育館

ピラティス

指導：小林 浄道

10月7日、14日
火曜 11:00～12:00 総合体育館

みんなの時間
ワンバウンド/ルー・卓球など楽しみませんか！
りんぐる会員による自主運営です

10月8日、22日
水曜 10:00～11:00 総合体育館

エアロビクス(午前)

指導：神原 弘美

10月8日、22日
水曜 11:10～12:00 総合体育館

ニコニコハッピー！水曜日
バレトン

指導：松田 郁美

10月9日、23日
木曜 10:00～11:00 栄体育館 多目的室

りんぐる・さすがた・みつけコラボプログラム
きれいになるヨガ

指導：原山 理津

10月9日、23日
木曜 11:10～12:10 栄体育館 多目的室

りんぐる・さすがた・みつけコラボプログラム
ベリーダンス(午前)

指導：AKI

10月10日、31日
金曜 11:00～12:00 体育文化センター 柔道場

骨盤体操(午前)

指導：ガレッジ1/田中里佳



午後のプログラム

10月9日、23日
木曜 13:00～14:00 体育文化センター 柔道場

骨盤体操(午後)

指導：堀江 伊織

10月10日、31日
金曜 13:00～14:00 体育文化センター 柔道場

女性限定
おなかシェイプピクス

指導：葛綿 明美

10月10日
金曜 14:30～15:20 体育文化センター 柔道場

姿勢改善 ひざ痛・腰痛予防

指導：石田まり子

10月31日
金曜 14:30～15:20 体育文化センター 柔道場

はじめてのヨガ

指導：山田 歩実

10月10日、31日
金曜 15:30～16:30 体育文化センター 剣道場

フラダンス(午後)

指導：小柳 歌澄



夕方のプログラム

10月7日、21日
火曜 17:30～18:50 総合体育館

小学生対象
キッズサッカー

指導：新潟経営大学

10月7日、21日
火曜 17:30～18:50 総合体育館

未就学児～小学生対象
キッズスポーツ

指導：石丸 華奈

10月8日、22日
水曜 18:00～19:00 総合体育館

小学生対象
キッズテニス

指導：内山 和子

10月8日、22日
水曜 19:00～20:00 総合体育館

小・中学生対象
キッズテニス2ndクラス

指導：内山 和子

10月8日、22日
水曜 18:00～19:00 総合体育館 卓球場

小学生対象
キッズ卓球

指導：三条卓球連盟

10月9日、11月13日
木曜 18:00～19:20 総合体育館

小学生対象
キッズバスケ

指導：新潟経営大学



夜間のプログラム

10月7日、21日
火曜 19:00～20:00 総合体育館

エアロビクス(夜間)

指導：神原 弘美

10月7日、21日
火曜 20:10～21:40 総合体育館

バドミントン

指導：三条バドミントン協会

10月8日、22日
水曜 19:30～20:30 サンファーム三条

骨盤体操(夜間)

指導：皆川 香織

10月8日、22日
水曜 20:30～21:30 サンファーム三条

フラダンス(夜間)

指導：渡辺久美子

10月8日、22日
水曜 20:00～21:30 総合体育館

初心者硬式テニス

指導：三条テニス協会

10月9日、23日
木曜 20:00～21:30 総合体育館

初心者ソフトテニス

指導：三条ソフトテニス連盟

10月10日、24日
金曜 19:00～20:00 総合福祉センター

ヒップホップダンス

指導：NPO三条おやこ劇場

10月17日、24日
金曜 20:00～21:30 栄体育館

フットサル

指導：石田 岳

10月10日、24日
金曜 20:10～21:10 総合福祉センター

ベリーダンス(夜間)

指導：AKI



ホームページ <http://www.ringlesanjo.org/> ブログ <http://blogs.yahoo.co.jp/jsringle>



三條市総合型地域スポーツクラブりんぐる

7月・夏休みわいわい体育教室開催！

7月28～31日・8月18～21日の各4日間、夏休みの宿題時間とスポーツ、そこに体験教室をパッケージにした「夏休みわいわい体育教室」を開催しました。

小学生のころまでに大人の約90%の神経系が完成するとされているこの時期に、色々なスポーツに触れてもらいたいという思いで、りんぐるでは初めての企画でしたが、定員15名の募集のところあつという間に定員を超え、「もっとやってほしい！」という声から定員枠増および8月も追加開催することになり、7月は25名・8月は17名の参加となりました。

適度な運動は精神面を安定させることから、宿題に取り組む学習タイムでは集中力もUP!その後の運動はマット運動・ドッチビー・ワンバウンドバレーに挑戦。3日目は頭を使いながら体を動かすコーディネーション運動で楽しく汗をかきました。

来年の夏休みもりんぐるの楽しい企画をお楽しみに！



日程	1日目	2日目	3日目	4日目
	ストレッチ運動 学習タイム(夏休みの宿題・課題)			7月:歩こう!三条 まちなか探索
	マット運動	ワンバウンドバレー ドッチビー ほか	コーディネーション運動	8月:おもちゃ 研究所(工作)



▲宿題前のストレッチ



▲宿題に取り組んでいます。



▲マット運動で前まわり！



▲ワンバウンドバレー



▲ドッチビー



▲コーディネーション運動

7月 歩こう!三条まちなか探索

当日は30度を超える猛暑日となり、やむなくコース短縮。暑さの影響を心配しましたが、25名みんなよくがんばりました!特にチームリーダーは、下級生を見ながらペース配分するなど、ホントがんばりました。

八幡公園でおもしろい木や狍犬親子を探したり、まちなかの変った看板をみつけたりと、まちなかをガイドブック片手に探索しながらのウォーキングでたくさん歩き頑張りました!その後、みんなで食べたお弁当もおいしかったね!



8月 りんぐるおもちゃ研究所

手作りおもちゃ「大紙相撲」「紙飛行機」「モコモコけん玉」をつくりました。大きな力士を作り、顔や模様を描いてしこ名をつけてのトーナメント戦!すっごく盛り上がりました!紙飛行機もとってもよく飛ぶのでみんな大喜び☆モコモコけん玉は、女子に人気。毛糸で作った球を紙コップにつないで作ります。研究所でつくったおもちゃを、おうちでお友達と一緒に作って遊んでくださいね!



中学生 職場体験

8月18～20日の3日間午前中、第三中学校の生徒さん2名が職場体験でりんぐるのスタッフに従事して頂きました。最初は緊張していたようですが、会員のみなさんの暖かな心遣いもあって、時間とともにすっかりスタッフらしくなりました!ここでは体験された2人から感想を書いてもらいましたので、ご紹介します。



佐々木亜美さん

私たちは8月18～20日の3日間、りんぐるで職場体験をしました。この3日間のプログラムは、ズンバ・3B体操・エアロビクスやピラティスなどでした。私はズンバと3B体操を体験しました。先生や会員さんに動きを合わせるのがとっても大変で、最初はすごくはかしかかったけど、やっているうちに楽しくなって途中からは全然はかしくありませんでした。

プログラムをする前は、受け付けをしていました。最初はとっても緊張して、あいさつを大きな声でできませんでしたが、何回もやっていくうちに会員さんがやさしく話しかけてくれたので、最終日には自分から大きな声であいさつできるようになりました。

プログラムが終わった後は小学生の体育教室だったので、一緒に遊んでいました。最初はあまり話しかけてくれなかった子たちは2日目にはたくさん話しかけてくれました。この3日間とてもいい体験になりました。会員の皆さんや、ボランティアの皆さん、そしてりんぐるのスタッフの皆さん、3日間ありがとうございました。

菊池葵生さん

8月18～20日、りんぐるに職場体験に行き、色々なプログラムを体験しました。ズンバ、さわやか3B体操、ピラティス、みんなの時間、ニコニコハッピーは、りんぐるの会員の方はどなたでも入れます。どれも気軽に楽しくできます。私もズンバとさわやか3B体操、みんなの時間に参加しました。初めてだったので緊張しましたが、楽しく参加することができました。さわやか3B体操では、道具を使って体操をしました。

会員の方に「始めたきっかけは何ですか?」と聞いてみたら、「家にいても体操をしないけど、ここに来ると顔見知りが増えるし、進んで楽しく体操ができるから」と言っていました。私も楽しく簡単に体操をすることができました。初めての方や、ちょっと体を動かしたいという時にすぐにできます。

職場体験に来て、楽しくスポーツ・ダンスなどができ、色々な人が交流でき、コミュニケーションが大切という事がわかりました。

職場体験受入れでの皆様のご理解とご協力、そして生徒さん達へ温かい対応をいただきありがとうございました!

26年度の夏休み事業にご参加・ご協力ありがとうございました!そして10月は普段は会員のみ参加できるプログラムを、まだ会員でない皆さんにも無料開放する「秋のPRプログラム」を開催します。詳しくはさらに中面へ!→