



# よってかっしえクラブ通信

2016年12月／2017年1月号 発行：よってかっしえクラブ事務局

## 指導者・運営スタッフを募集しています！



運営スタッフも同時に募集中♪  
詳しくはクラブ事務局までお問  
合せください。

★よってかっしえクラブでは、スポーツや文化活動の指導者、また  
クラブの運営スタッフを募集しています。自分が得意とする種目を通  
じて、地域のみなさんと楽しく活動してみませんか？

種目は現在よってかっしえクラブで行っていない種目  
であればなんでもOK!スポーツに限らず、文化活動  
(音楽や華道、茶道など種類は問いません)も  
行いますので、ぜひお問合せください。



詳しくはホームページの【お知らせ】をご覧ください！

## 運動前後はストレッチを！

すっかり寒くなりました。スポーツ系の教室にご参  
加の方は、活動前後のストレッチがおススメ。

活動前に行う方は多いと思いますが、活動後も  
同じ位重要です。疲労物質や血液の流れをよく  
することで、疲れがたまりにくくなります。

軽いジョギングやウォーキングもおススメですよ♪

## 今年も1年ありがとうございました

2016年も残りあとわずか。この1年、クラブ活動  
に参加していただき、誠にありがとうございました。

2017年2月でクラブは設立以来4年を経過  
し、5年目を迎えることとなります。

これからも会員の皆様に楽しんでもらえるような  
クラブ運営を行ってまいります！

予 告

## ～2月にクラブ交流会を開催します～

★2月に恒例のクラブ交流会を開催します。交流会の内容はただいま計画中♪みなさんに  
楽しんでいただけるような企画をご用意します。改めて教室の担当者よりご案内します！

## 武蔵村山市総合型地域スポーツクラブ【よってかっしえクラブ】

ホームページアドレス：<http://www.yottekasshe.jp/>

電話 & FAX 042-843-6596 Eメール：[yotte@lime.ocn.ne.jp](mailto:yotte@lime.ocn.ne.jp)

お問い合わせ お電話かFAX、もしくはEメールでお送りください

事務所営業日時 毎週火曜日 午前10時～12時／毎週木曜日 午後3時～5時

# よってかっしゅクラブ12月・1月のスケジュール

12月

日	月	火	水	木	金	土
-	-	-	-	1	2	3
				英語教室 ヒップホップダンス	自彊術	クッブ フットサル
4	5	6	7	8	9	10
ノルディック		背骨コンディショニング 青竹踏みストレッチ		英語教室 ヒップホップダンス	自彊術	フットサル
11	12	13	14	15	16	17
		背骨コンディショニング グラウンドゴルフ		英語教室 ヒップホップダンス	自彊術	クッブ フットサル
18	19	20	21	22	23	24
ノルディック		背骨コンディショニング 青竹踏みストレッチ		英語教室 ヒップホップダンス	(天皇誕生日)	
25	26	27	28	29	30	31
		背骨コンディショニング グラウンドゴルフ				

1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
(元旦)	(振替休日)			英語教室 ヒップホップダンス	自彊術	クッブ フットサル
8	9	10	11	12	13	14
ノルディック	(成人の日)	背骨コンディショニング 青竹踏みストレッチ		英語教室 ヒップホップダンス	自彊術	フットサル
15	16	17	18	19	20	21
		背骨コンディショニング グラウンドゴルフ 青竹踏みストレッチ		英語教室 ヒップホップダンス	自彊術	クッブ フットサル
22	23	24	25	26	27	28
ノルディック		背骨コンディショニング		英語教室 ヒップホップダンス	自彊術	フットサル
29	30	31	-	-	-	-
		背骨コンディショニング グラウンドゴルフ				



## ノルディック ウォーキング

野山北公園運動場  
昭和記念公園

※申込・詳細は担当津野

Tel.090-6521-3100

要申込 会員 無料

非会員 200円

ポール貸出 会員 200円

非会員 300円



## ヒップホップ

公民館 第1~4木曜

キッズ午後6時30分  
~7時30分

要申込3,000円/月



## 英語教室

大南公園地区集会所  
第1~4木曜

小学低学年 午後4時~5時  
高学年 午後5時~6時

要申込小学生4,000円/月



## グラウンドゴルフ 交流会

大南公園野球場  
第2・4火曜 雨天中止  
午前9時~10時30分

会員 200円/1名1回  
非会員 500円/1名1回



## フットサル

第三中学校  
体育館

毎週土曜日  
午後7時~9時

要申込み300円/回



## 自彊術

緑が丘ふれあい  
センター

第1~第4金曜日  
午前10時~11時30分

要申込み2,000円  
/月



## 背骨 コンディショニング

緑が丘ふれあい  
センター

第1~第4火曜日  
午後7時30分~8時30分

一般500円・高校以下  
200円/回



## クッブ

市立村山学園  
中庭芝生広場

毎月第1・3土曜日  
午前10時~正午

会員100円・非会員  
300円/回



## 青竹踏み ストレッチ

緑が丘ふれあい  
センター

火曜日(月2回)  
18:00~19:00

500円/回