

平成30年6月17日(日) 雨天中止

深緑を歩こう

in岐阜大学位山演習林

コース

山之口公民館 → 岐阜大学位山演習林 → 山之口公民館
9:00出発 (演習林の入り口までは車で移動します) 15:00頃解散

- ◆ 受付 午前8時30分～(午前9時出発)
- ◆ 集合場所 山之口公民館 (萩原町山之口)
- ◆ 参加料 会員・小中学生200円／非会員500円
※参加料に保険代は含まれます
- ◆ 持ち物 弁当、水筒、雨具(カッパ)、軍手
- ◆ 服装 長袖、長ズボン、山歩きに適した靴など



位山演習林でしか感じる
ことのできない自然林の中
を散策します。ぜひご家族、
お友達お誘い合わせの上
ご参加ください。



主催 NPO法人萩原スポーツクラブ
共催 NPO法人森のなりわい研究所

★お申込み先★ NPO法人萩原スポーツクラブ ☎0576-52-1514 FAX52-1030
<http://www.ahpark.jp>



氏名	住所	TEL (出来れば携帯)	生年月日



～イベント・教室のご案内～

春季ペタンク大会

子どもから年配の方まで一緒にプレーができ、初めての方でも楽しく手軽にできるスポーツです！

日時 6月7日(木)午後7時00分～受付
6月8日(金)決勝7時30分～
場所 あさぎりグラウンド(雨天:体育館)
参加費 HSC会員 200円・非会員 500円
申込締切5月31日(木)先着40チーム



HSCソフトミニバレーボール大会

日頃のストレス発散!?仲間づくりの場としても、お誘い合って、ぜひご参加ください！

日時 6月23日(土)午後12時30分～受付
場所 あさぎり体育館
参加費 HSC会員 200円・非会員 500円
申込締切6月15日(金)
※女性にて1チーム4～6名で編成(対戦は当日抽選)



「春季ヨガ教室」

対象:中学生以上



初めての方でもリラックスしてヨガ体験ができます。有酸素運動によって脂肪燃焼効果があり、姿勢も綺麗になります。

開催日 6/15(金)・22(金)・29(金)・7/6(金)
時間 午後7時30分～午後9時
場所 あさぎり体育館2階
講師 小林早苗先生
参加費 1回/HSC会員200円、非会員500円
持ち物 ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル

「ゆる体操教室」

対象:一般・高齢者



ご高齢の方、今まで運動習慣のなかった方でも気軽にでき、体を緩めることで新陳代謝が良くなる、身体にやさしい体操です。

開催日 毎週火曜日(祝祭日を除く)
時間 10時00分～11時30分
場所 あさぎり体育館2階
講師 熊崎順子先生
参加費 1回/HSC会員無料、非会員500円
当日参加も可能です！

「ヒップホップ教室」

対象:小学生



イメージをとらえた表現やダンスを通して仲間とのコミュニケーションが豊かになり、自己表現する楽しさが味わえます。現在1年生～6年生の男女が活動しています！

開催日 毎週金曜日
時間 18時45分～19時45分
場所 萩原北中学校武道場
講師 大森康史先生
参加費 1回/HSC会員無料、非会員300円

「ちびっこ運動広場」

対象:年長児・小学1・2年生



跳んだり回ったり転がったり、ボールなどを使った動きなど、様々な全身運動を取り入れながら、遊び感覚で楽しく体を動かしましょう！

開催日 毎週土曜日
時間 午前9時から11時まで
場所 あさぎり体育館
参加費 1回/HSC会員無料、非会員300円
年会費3,000円
☆親子での参加も歓迎します！