

登米市迫体育館・迫武道館・新田総合運動場 指定管理者
 <事務局>登米市迫町佐沼字中江 2-6-1 迫体育館
 TEL 0220-22-2325 ホームページ <http://icsi-hasama.com/>

移動教室への
参加者を募集します！

移動ポールウォーキング教室

6月6日(水)

午前8時 迫体育館前 出発

水曜日の午前中に定期開催している「ポールウォーキング教室」の移動教室を開催します。2本のポールを持ち、大きく後ろに引きながら歩くので上半身の運動量がアップします。また、ポールを使用することによって膝や腰への負担を軽減したり、姿勢良く歩くことが出来ます。

ポールの持ち方や歩き方のご指導も致しますので、初めての方もぜひご参加ください。

※今回のウォーキングは、ポールウォーキングです。

ノルディックウォーキングではありませんのでご注意ください。

(お手持ちのポールの種類が不明な方はご相談ください)



【移動ポールウォーキング教室 日程】

(8:00) 集合、参加確認後バスに乗り、出発 → (9:05) トイレ休憩 →
 (10:00) 泉パークタウン 到着・ウォーキング → (12:00) ウォーキング終了 →
 (12:05) 泉パークタウン「タピオ」及び仙台泉プレミアム・アウトレットで昼食、買い物
 (自由行動) →
 (14:30) 「タピオ」出発 → トイレ休憩 → (16:30) 迫体育館着、解散

【移動ポールウォーキング教室】

対象： 一般成人の方

定員： 20名

参加料： 会員の方： 500円
 未会員の方： 1,000円

※会員様から優先に受付致します(申込期間は下記をご覧ください)

※申し込み時にご入金下さい

内容： 午前は泉パークタウン(住宅地特設コース) およそ5キロをウォーキング
 します
 午後(昼食含む)は泉パークタウン「タピオ」及び仙台泉プレミアム・
 アウトレットで自由行動となります

持ち物： 雨具(カッパや折り畳み傘)、運動の出来る服装及び履物、飲み物、タオル、
 リュックもしくはウエストポーチ(手提げバッグは不可)、お持ちの方はポー
 ルウォーキングのポール、保険証、常備薬等(昼食及び買い物代は実費です)



- ・ポールウォーキングのポールをお持ちの方はご持参ください。借り出し希望の方は申込書に必ず記載(○で囲む)してください。
- ・参加希望者は参加申込書に必要事項を記入し、迫体育館内のクラブ事務局までお持ち下さい。
- ・定員になりましたら締め切りとさせていただきます。
- ・申し込み後、自己都合によりキャンセルの場合は参加料を返金致しませんのでご了承下さい。
- ・小雨等でもウォーキングを実施する場合があります。雨具を必ずお持ちください。ウォーキング不可能な悪天候時は、屋内で講話や軽運動を予定しています。(上履きはいりません)
- ・午後は昼食等も含め、自由行動です。(集合時間厳守)

クラブ会員様 申込期間：5月2日(水)～5月30日(水)

未会員様 申込期間：5月9日(水)～5月30日(水)

(受付時間：午前9時～午後8時)

キリトリ

文化・スポーツクラブはさま 移動イベント「移動ポールウォーキング教室」 参加申込書

申込日	平成30年	月	日	会員番号 (会員様のみ記載)	
フリガナ		性別	生年月日	血液型	
氏名	印	男・女	大正 昭和 平成	年 月 日	型 (RH + -)
住所	〒 — — — — —				
電話番号	— — — — —	緊急連絡先	— — — — — ()		

※ポールウォーキングのポールを 持参 ・ 借出希望 します



(該当する方を○で囲んでください)

定期開催教室 **無料** 体験会のお知らせ

火曜日の午後2時から開催している『ヨガ【昼間】教室』と、木曜日の午後7時から開催している『ゆる体操教室』の体験会を開催します。

会員登録前に体験してみたい方、「ゆる体操って何?」「どんな体操なの?」と気になった方は、この機会にどうぞ体験してみてください。

体験会へはどなたでもご参加いただけますので、どうぞお気軽にお越し下さい。

	ヨガ【昼間】教室 	ゆる体操教室 
開催日 (会場)	5月17日(木): 迫公民館 講習室	5月14日(月): 迫公民館 大会議室
時間	午後2時~3時30分	午前10時~11時15分
持ち物	タオル・飲み物・お持ちの方はヨガマットなど(上履きは必要ありません)	

※当クラブの定期開催教室は、月2回程度の開催となります。

※毎週の開催ではありませんので、随時お知らせする日程をお確かめの上、ご参加下さい。
(教室開催予定カレンダーやホームページ <http://icsi-hasama.com/> をご覧下さい)

※クラブ会員の方は、ご自分の体調やご都合に合わせて自由に各教室へご参加いただけます。
(小学生スポーツ教室など年齢制限のある教室や、華道・パソコン教室など参加登録の必要な教室もあります)

※定期開催教室の他にも、年に数回イベントを開催しています。
イクシだよりで随時お知らせ致します。

※年度途中月からのご入会でも年会費の割引はありませんので、
お早めの入会をお勧め致します。
また、退会による返金や手続きはありません。

見学も大歓迎です。
お気軽にお越し下さい。



文化・スポーツクラブはさま 平成30年度 総会開催のお知らせ

平成30年度 通常総会を5月18日(金)午後6時から、ホテルサンシャイン佐沼にて開催致します。

迫体育館・迫武道館・新田総合運動場の指定管理に伴う29年度決算や30年度予算、クラブ事業に係る決算や新年度の事業計画などが議題です。

ご多忙のところとは存じますが、会員皆様方のご出席を賜りますようお願い致します。

文化・スポーツクラブはさま		2018						
日	月	火	水	木	金	土	日	
27	28	29	30	31	1	2		
3	4	5	6	7	8	9		
10	11	12	13	14	15	16		
17	18	19	20	21	22	23		
24	25	26	27	28	29	30		
1	2	3						

文化・スポーツクラブはさま		2018						
日	月	火	水	木	金	土	日	
7	8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21		
22	23	24	25	26	27	28		
29	30	31	1	2	3	4		
5	6	7						

<各教室の開催時間のご案内>
 ●=午後 1:30~ 3:00
 ★=午前 8:30~10:00
 ◆=午前 10:00~11:00
 ▲=午前 10:00~11:30
 ≡=午前 10:00~12:00
 ◎=午前 10:30~11:30
 ※=午後 2:00~ 3:30
 ☆=午後 6:30~ 8:00
 ▼=午後 7:00~ 8:00
 □=午後 7:00~ 8:15
 ■=午後 7:00~ 8:30