ＡＦＳＣ通信

令和5年
1月号

あさひふれあいスポーツクラブ　HP　http://www.ccnetmie.ne.jp/afsc/

LINE 公式アカウントを開設しました!!
右記の QR コードを読み込んで、お友達登録をお願いします。
天候不良、コロナ関連による急な教室開催の有無をタイムリーにお知らせします。
個別の電話連絡は行いませんのでご了承ください。（クラブ HP でもご確認いただけます）

教室の参加申込みは、随時受け付けております！！

お灸　ビューティー教室

月曜日

講　　師　：　山本　奈美
日　　程　：　１／23（月）
時　　間　：　13：00　～　14：30
場　　所　：　朝日町保健福祉センター２階　和室
参 加 料　：　会員　：　1,000 円
　　非会員　：　1,500 円

「冷えは万病のもと」
寒い冬はお灸で温まりませんか？
プチ東洋医学講座と
寒い冬におススメのツボや
春を迎える準備のツボなどをご紹介します。

対　　象　：　一般、シニア（※女性限定）
定　　員　：　６名程度
持 ち 物　：　筆記用具、バスタオル
服 装 等　：　腕から肩が出る服装　膝から下が出る服装

体験教室のご案内　１回 800 円

・記載された日程からご希望の体験日を選んでください。　・何度でもどなたでもご参加いただけます。
・当日キャンセルに伴う返金はいたしかねます。
・体験後、次クールから入会される方に限り、２回目以降の体験を 500 円で受講していただけます。

体験教室　親子　すくすく教室②　スポーツ

木曜日

講　　師　：　吉良　裕代
日　　程　：　2/9　2/16　3/2　3/9　3/23
時　　間　：　10：45　～　11：30　場　　所　：　朝日町体育館
対　　象　：　2～3 歳のお子様とその保護者
持 ち 物　：　運動シューズ（親子共・はだしも可）、動きやすい服装（親子共）、タオル、飲み物

リズム体操、ボール遊び、色彩トレーニングなどを通して、親子で楽しみながら身体を動かすことへの興味を育みます。

体験教室　親子　すくすく教室③　イングリッシュ

金曜日

講　　師　：　亀井　尚子
日　　程　：　1/6　1/13　1/20　2/3　2/10　2/17　3/3　3/24
時　　間　：　10：30　～　11：15　場　　所　：　朝日町保健福祉センター
対　　象　：　平成 31 年４月２日～令和２年４月１日生まれのお子様とその保護者
持 ち 物　：　動きやすい服装、タオル、飲み物

親子で楽しく英語に親しみながら、リズム遊びや工作を楽しみ、入園前のお子様が集団生活に触れることができます。

体験教室卓球教室

講　　師　：　首藤　暢子　　金曜日
日　　程　：　1/13　1/20　1/27　2/3　2/10　2/17　3/3　3/10　3/24
時　　間　：　9：30　～　11：30　　場　　所　：　朝日町体育館
対　　象　：　一般、シニア　　持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

体験教室バドミントン教室

講　　師　：　種村　美幸　　火曜日
日　　程　：　1/17　1/24　1/31　2/7　2/14　2/21　2/28　3/7　3/14　3/28
時　　間　：　9：30　～　11：00　　場　　所　：　朝日町体育館
対　　象　：　一般、シニア　　持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

体験教室シェイプアップエクササイズ教室　※お子様と一緒に参加していただけます

講　　師　：　吉良　裕代　　木曜日
日　　程　：　1/5　1/12　1/19　1/26　2/2　2/9　3/2　3/9　3/23
時　　間　：　9：00　～　10：10　　場　　所　：　朝日町保健福祉センター
対　　象　：　一般、シニア　　持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

体験教室　☺ｷｯｽﾞ運動教室　きらきらスポーツ①

講　　師　：　吉良　裕代　　金曜日
日　　程　：　2/17　3/10　3/24
時　　間　：　14：30　～　15：10　　場　　所　：　朝日町体育館
対　　象　：　年中園児　　持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

体験教室　☺ｷｯｽﾞ運動教室　きらきらスポーツ②

講　　師　：　吉良　裕代　　金曜日
日　　程　：　2/17　3/10　3/24
時　　間　：　15：15　～　15：55　　場　　所　：　朝日町体育館
対　　象　：　年長園児　　持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

体験教室～姿勢改善・アンチエイジング～　棒体操教室

講　　師　：　吉良　裕代　　月曜日
日　　程　：　1/16　1/23　1/30　2/6　2/13　2/20　2/27
時　　間　：　9：30　～　10：30　　場　　所　：　朝日町保健福祉センター
対　　象　：　一般、シニア　　持 ち 物　：　タオル、飲み物

体験教室バレトン教室　※お子様と一緒に参加していただけます

講　　師　：　矢野　結佳　　月曜日
日　　程　：　1/16　1/23　1/30　2/6　2/13　2/20　3/6
時　　間　：　10：45　～　11：45　　場　　所　：　朝日町保健福祉センター
対　　象　：　一般、シニア　　持 ち 物　：　タオル、飲み物

体験教室フィットネスタイチー教室※お子様と一緒に参加していただけます

講　　師　：　清田　ひろみ　　火曜日
日　　程　：　1/24　1/31　2/7　2/28
時　　間　：　9：15　～　10：15　　場　　所　：　朝日町保健福祉センター
対　　象　：　一般、シニア　　持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

体験教室バランスボール教室　※お子様と一緒に参加していただけます

講　　師　：　中村　朱里　　火曜日
日　　程　：　1/17　1/24　1/31　2/7　2/21　2/28　3/14
時　　間　：　10：30　～　11：30　　場　　所　：　朝日町保健福祉センター
対　　象　：　一般、シニア　　持 ち 物　：　タオル、飲み物

体験教室太極拳教室～入門編～

講　　師　：　平野　潤子　　水曜日
日　　程　：　1/11　1/18　1/25　2/1　2/8　2/15　3/1　3/8
時　　間　：　9：30　～　11：30　　場　　所　：　朝日町保健福祉センター
対　　象　：　一般、シニア　　持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

体験教室エアロビック教室

講　　師　：　清田　ひろみ　　木曜日
日　　程　：　1/5　1/12　1/19　1/26　2/2　2/9　3/2　3/9　3/23
時　　間　：　10：25　～　11：20　　場　　所　：　朝日町保健福祉センター
対　　象　：　一般、シニア　　持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

～お願い～

小中学校、幼稚園、保育園で学級閉鎖及び学年閉鎖となった場合は、教室への参加をお控えいただきますようお願いいたします。きょうだいについては体調に問題がなければ参加していただけます。安全に教室をおこなうため、皆さまのご協力をお願いいたします。

～教室の申込について～

★参加申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えて当クラブ事務所に申し込んでください。
事務所受付時間（火～金　9：00 から 12：00）以外は、体育館管理人に預けていただくことも可能です。（体育館受付時間　火～金 12：00 から 21：00 土・日 9：00 から 21：00）その場合、領収書等は初回教室時に講師よりお渡しさせていただきます。
尚、定員に達して教室に参加できない場合はご連絡致します。

★参加が少ない教室は開講できない場合があります。★教室の始まる 1 週間前までに申し込みをお願いいたします。

★会員の有効期限をご確認ください。教室の日程期間に期限が切れる場合は更新が必要です。

★ご希望の教室が複数の場合は、教室毎に申込書をご提出ください。申込書を追加したい場合は当クラブ事務所に予備を準備しておりますので、ご使用ください。本紙のコピー及びホームページから印刷したものをご使用いただく事も可能です。

あさひふれあいスポーツクラブ
（AFSC）
（朝日町柿　朝日町体育館内）
ＴＥＬ059-324-3560　携帯 080-2650-8975
受付時間　火～金曜日　9：00～12：00

一般教室申込書	ご希望教室名	お灸教室
ふりがな 本人氏名		シニア会員　一般会員 （NO.　　）（NO.　　） 非会員 （非会員の方のみ下記住所欄への記入をお願いします）
ご住所 （非会員の方）	〒　　－ ご自宅 TEL　　－　　－　　携帯　　－　　－	

✂　切り取り線　✂

体験教室	（教室名　　）	
ふりがな お名前		希望日
ご住所	〒　　－ ご自宅 TEL　　－　　－　　携帯　　－　　－	

✂　切り取り線　✂

体験教室	（教室名　　）	
ふりがな お名前		希望日
ご住所	〒　　－ ご自宅 TEL　　－　　－　　携帯　　－　　－	

✂　切り取り線　✂

体験教室	（教室名　　）	
ふりがな お名前		希望日
ご住所	〒　　－ ご自宅 TEL　　－　　－　　携帯　　－　　－	

✂　切り取り線　✂

体験教室	（教室名　　）	
ふりがな お名前		希望日
ご住所	〒　　－ ご自宅 TEL　　－　　－　　携帯　　－　　－	