



NPO法人

2020年7月号

K-Friends 通信

熱中症に注意

◆4~5月の教室・サークルの開催ができなかった対応について◆ ◆お知らせ◆

ご入会（更新）の方に、下記要領にてチケットプレゼントをいたします。

- ・16歳以上の方 500円2枚 or 300円3枚
 - ・中学生以下 500円1枚 or 300円1枚
 - ・フィットネス会員の方 チケット/1,000円
- *安全保険のみの方除く
事務局窓口にてお申し出ください。



★カローリング体験会★

令和2年7月19日（日）10:00~11:30
参加費：300円/1名（当日集金・イベント保険含む）
クラブ会員・非会員どなたでも参加できます！
※当日は熱中症を考慮しながらマスク着用ご協力をお願いします。

お申し込みは、クラブへ直接 TEL

だれでも気軽に簡単にできます！

カローリングで健康！元気に笑顔(^^)♪

当日参加OK!!



◆教室案内◆

★ちょこっと歩いてストレッチ★

岩佐 章代講師

歩くことで、過重がかかり、骨に刺激が加わるので、骨の強さが増しやすく、骨粗しょう症予防にもよいといわれています！！

さあ～みんなで一緒に楽しく歩きましょう



★なんちゃってボイトレ教室★

太田 美恵子講師

口角、鼻腔、頬などを動かすことによって表情筋が鍛えられ表情がパット明るくなり、滑舌の改善や食物を飲み込む嚥下えんげの能力が高まったり、美容的にも小顔効果やシワが出来にくくなることも＼(^o^)/
みんなで楽しく☺ 歌って♪ 健康づくり



出逢いサポーターによる

婚活個人登録受付中！

「愛出逢い」相談所

2020年7月9日（木）10:00~12:00（勝浦町民体育館）

勝浦町婚活支援委託事業 2020年11月頃 と 2021年2月頃 「イベント」企画進行中！

教室・サークルについて

原則、洪水・暴風警報のいずれかが勝浦町内に発令され8:30までに解除されなければ午前中の事業お休み。13:00までに解除されなければ全事業お休みです。ご了承ください。サークルは、参加者同士の話し合いで休みになる事もございます。初めて参加（お試し）される方や、ご質問のある方は、事務局まで、お問い合わせ下さい。

【お問い合わせ】 NPO 法人 K-Friends

住所 〒771-4307 勝浦町大字三溪字古川 1-1 8:30~17:30

Tel&Fax 0885-42-3671 IP電話 050-3438-8305 E-mail kfriendskss@gmail.com

ホームページ <http://www.kfriends.info/> お休み 年末・年始・お盆・第4火曜日休館

下記日程にて、開催予定しておりますが、今後の状況により変更の可能性がございますので、ホームページまたは事務局にて、ご確認ください。

7月教室日程

ちょこっと歩いてストレッチ

対象：中学生以上
開催日：毎週月曜日(祝祭日休み)
日程：6・13・20・27
会場：勝浦町民体育館
時間：19:00~20:00
チケット：1回1枚(500円)
講師：岩佐 章代



ハワイアン

対象：小学生以上
チケット：各1回2枚(1,000円)
講師：松下 茂子
木曜日コース
開催日：木曜日
日程：2・9・23
会場：生名コミュニティセンター
時間：19:30~20:30

金曜日コース

開催日：金曜日
日程：10・17・24
自主練：3
会場：住民福祉センター
時間：19:00~20:00



運動あそび教室

対象：3歳から小学生
開催日：毎週土曜日(祝祭日休み)
日程：4・11・18・25
会場：勝浦町民体育館
時間：10:30~11:30
チケット：1回1枚(300円)
講師：日下 睦子



楽しくダンス教室

対象：小学生以上
開催日：第1・2・3火曜日
(祝祭日の場合変更有り)
日程：7・14・21
☆月3回となりました。



会場：勝浦町民体育館
時間：10:00~11:00
チケット：1回1枚(500円)
講師：澁谷 恵子

健康力アップ教室

対象：小学生以上
開催日：毎週金曜日(祝祭日休み)
日程：3・10・17・31
会場：勝浦町民体育館
時間：10:00~11:30
チケット：1回1枚(500円)
講師：仁木 哲哉
(健康運動指導士)



お手玉サロン

開催日：第1・2・3火曜日
(祝祭日の場合変更有り)
日程：7・14・21
対象：どなたでも
会場：勝浦町民体育館
時間：11:00~12:00
チケット：1回100円
講師：稲井 いさお



ニイハオ中国語サークル

対象：どなたでも
開催日：毎週土曜日
日程：4・11・18・25
会場：改善センター
時間：9:00~9:45
チケット：1回1枚(300円)
使用テキスト：NHK のラジオ講座
テキスト(各自購入)
インストラクター：廣瀬芳枝(高校中国語教員免許)



なんちゃってボイトレ教室 (発声練習)

対象：小学生以上
開催日：月2回
日程：お休み
会場：改善センター
会場：2F 農事研究室
時間：19:00~20:00
チケット：1回1枚(300円)
講師：太田 美恵子



ジュニアトータルスポーツ教室

対象：小・中学生
開催日：毎週水曜日(祝祭日休み)
会場：勝浦町民体育館
日程：1・8・15・22・29
時間：18:00~19:30
チケット：1回1枚(300円)
講師：大久保 尚勇 森 道泰



キッズサッカー

対象：幼児~
小学生低学年の男女
開催日：第2・第4木曜日
(祝祭日の場合変更有り)



日程：9-30
会場：横瀬小学校グラウンド
(雨天時 勝浦町民体育館)
時間：17:30~18:30
チケット：月1枚(300円)or
半年分先払い 1,800円
講師：山崎 和喜 高松 由美



卓球サークル

対象：小学生以上
開催日：週1回(土・日どちらか)
日程：(土) 4・11・18・25
日程：(日)
会場：勝浦町民体育館
時間：9:30~11:30
チケット：1回1枚(300円)



春ヨガ教室

対象：女性限定
開催日：毎週木曜日(祝祭日休み)
日程：2・9・16・30
会場：改善センター 2F 和室
時間：20:00~21:00
チケット：1回1枚(500円)
講師：前野 るり



ソフトバレーボールサークル

対象：中学生以上
開催日：毎週水・土曜日
日程：(水) 1・8・15・22・29
日程：(土) 4・11・18・25
会場：勝浦町民体育館
時間：20:00~22:00
チケット：月1枚(500円)

