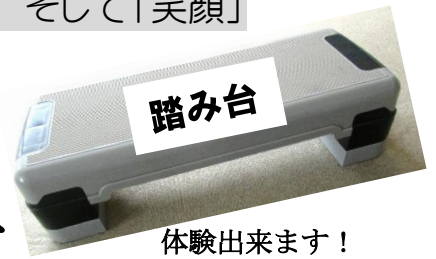




NPO法人

2020年10月号

K-Friends 通信



体験出来ます！
お気軽に、お問合せ下さい。

自宅で出来る有酸素運動！「スローステップ運動」紹介 (NHK 健康チャンネル参考)



1. 踏み台の上に右足をのせる



2. 左足ものせてまっすぐ立つ



3. 右足を下ろす



4. 左足も下ろして両足揃える

1 分間に 80 回が目標です。
1 回 10 分 1 日 2~3 回推奨



5. 最初の態勢に戻ったら、左足から踏み台にのせ、左足から下ろす。



6. これを左右交互に繰り返す。台の上では両足が伸びるように意識します。



開催中止のお知らせ

「みんなの運動会 2021」
でお会いしましょう！

パラリンピック競技

参加費
無料

ボッチャ体験会

令和2年10月11日(日)
午前 10:00~11:30
会場 勝浦町民体育館

共創共楽スポーツ推進事業

講師：徳島県ボッチャ協会
投げ方からルール等指導します！

出逢いサポーターによる 「愛出逢い」相談所

婚活個人登録受付中！

2020年10月8日(木) 10:00~12:00 (勝浦町民体育館)

勝浦町婚活支援委託事業 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、大雨・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 kfriendsskss@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。

10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：5・12・19・26
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



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：6・13・20
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

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：6・13・20
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



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(第1・3水曜日)
日程：7・21
会場：改善センター
会場：多目的
時間：19:00~20:00
チケット：1回1枚(300円)
講師：太田 美恵子

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：1・8・15・22・29
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

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：1・8・22
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：2・9・16
自主練：23
会場：住民福祉センター
時間：19:30~20:30



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：2・9・16・23・30
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)

☆お知らせ

勝浦町民体育館、改修工事の為
(時期未定) 日程通り使用出来ない場合がございます。

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：7・14・21・28
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：8・22
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



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：3・10・24・31
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

スポンジテニスサークル

対象：小学生以上
開催日：毎週月・水・金曜日
日程：(月) 5・12・19・26
日程：(水) 7・14・21・28
日程：(金) 2・9・16・23・30
会場：勝浦町民体育館
時間：13:30~16:30
チケット：1回1枚(300円)



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：3・10・24・31
会場：改善センター
時間：9:00~9:45
チケット：1回1枚(300円)
インストラクター：廣瀬芳枝
(高校中国語教員免許)

使用テキスト・利用ストーリーミング
NHK ラジオ講座テキスト(各自購入)

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) 3・10・24・31
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)



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) 7・14・21・28
日程：(土) 3・10・17・24・31
会場：勝浦町民体育館
時間：20:00~22:00
チケット：月1枚(500円)

