

告知 新年の決意を書にこめて・・・

新春書き初め大会♪

1/10(月・祝) サンレック北上 体育室

恒例の！フォルダ新春書き初め大会。新年の志を書にまとめてみませんか？

サンレック北上利用団体「竹水書道同好会」池田竹水先生のデモンストレーションも見ていただき！

日時: 1月10日(月・祝) 9:30~12:00
場所: サンレック北上体育室
対象: どなたでも
持物: あれば習字道具 汚れても気にならない服装




報告 体験会始まりました！

魅惑のベリーダンス♪

11/13(土)第1回開催 @サンレック北上

募集掲載してすぐ定員に達してしまったベリーダンス。世の中の女性が魅力的になりたいと願っているが証拠です☆第一回はウォーミングアップの後、いよいよベリーの世界へ

上半身の姿勢を保ったままの前後左右の腰の回転。足の裏の筋肉を意識した足の動き、繊細な指使い…魅力いっぱい。参加者は、照れながらも動きに真剣。最終回がいまから楽しみです。

魅惑のベリーダンス 体験会 11/13-12/13

見る事がなかったチャン

岩手国体応援基金
11/18現在 **6,937**円
この基金は、フォルダイベントなどで募り、市民応援活動や選手強化費として使われます。

特集 フォルダ職員の平成22年

リスペクトイベント♪

こんなこと・・・あんなこと・・・

小原(GANちゃん)☆市民パレード
GANの今年ナンバー1は市民パレードかな。今まで一番参加者が多く、園児から高齢者まで多世代が参加してフォルダを大きくアピールすることができたと思います。

高橋(だいき)☆修練館まつり
一から企画担当して、司会も務め最後まで頑張りました！お客様によかったよとおほめの言葉を頂いたのが一番うれしかったです。

阿部(マイマイ)☆山ガール
女性限定の言いだしイベント流行をとらえた新しい風がふいた！笑 おしゃべりをしながら楽しく登れました。誰かと一緒に大きくな～！「仲間」の存在のありがたみ感じました。同世代では聞けない、趣味の話、家族の話、などととても楽しかったです。

梅本☆長距離ランニングファイル
仲良く、和気あいあいと♪私も楽しみました！北上マラにも出場、団結力増しました！来年はフルマラ出場が目標ですっ

ファイル報告 感動をありがとう！

長距離ファイル

5/18(火)より5か月 10月終了♪

長距離ランニングファイルは、10/10北上マラソン大会出場にむけ、工藤コーチ指導のもとに5/18からスタートしました。毎週のファイルの他にも集まって走ったり、別の大会にチャレンジしてみたり、走るだけでなく、お食事会を催したりとメンバー間で励まし合い北マラ出場！そして無事終了しました。これからも活躍お祈り致します。来年度も長距離ファイル開催致します！

いままで ありがとうございます。
ピラティス終了。。。

都合により11月開催を持ちまして、終了することとなりました。みなさまには大変ご迷惑をおかけ致します。新年には、あたらしいプログラムを企画しております。



ファイル紹介 ようちえんじむけの運動教室です♪

フォルダスクールキンダー

毎週木曜は サンレック北上でおそぼ！

フォルダでは「フォルダスクール」としてキンダー(幼稚園児対象)、キッズ(小学低学年対象)、ジュニア(小学高学年対象)と年齢に応じた運動教室を開催しております。

今年年中クラス(キナー-1)

今月紹介するのは、「キンダー」幼稚園児向けです。前半30分には、年小・年中 後半30分は年長さんと2クラスに分け年齢に応じたコングレガティングやボール・鉄棒・縄跳びなどいろいろな動きを小学校の体育の前に身体で体験してみるプログラム。パワフル梅おねえさんとでっかいがんちゃん子供に大人気の2人が担当。年間活動費3000円のみ。初回体験は無料です♪

毎週木曜日 サンレック北上
キナー-1 14:30~15:00
キナー-2 15:15~15:45
中ズック・飲物 動きやすい服装

出席カードにシールをベタッと




協賛店紹介 クリスマス前にきれいになりましょう☆

プレジール★

心と身体を健康に。。。のコンセプトで！

10/24の修練館まつりで気持ち良いマッサージを無料で行っていただきましたか？リンパの流れに沿って滑らかな手揉みもわず脱力している方続出。オーナー自ら沖縄へ出向き探し出した久米島産の天然成分の基礎化粧品や便通が確実に良くなるという「万能酵母くん」などマッサージだけでなく自然志向な方にも興味深い品揃えが魅力。足先から膝裏足の付け根へと内面リンパへ届く入念なマッサージを体験してみてください。託児もあり(要予約500円)いままなら足の岩盤浴が初回無料。新年を前に頑張った自分にご褒美を・・・

リラックスサロン プレジール
北上市川岸3-16-32
0197-64-6464




NPO法人フォルダ

12月の予定表

開催プログラム一覧

日	月	火	水	木	金	土
* 今月の注意事項 *						
体育施設・サンレック北上 休館日は、6・13・20・27日です。 年末年始休館日は、 体育施設 12/28~1/4 サンレック北上 12/29~1/3						
5	6	7	8	9	10	11 黄色いレシート
		スーパーバドミントン ヨーガ	いま体にこれ身体! 太極拳	スクール キンダー グラウンドゴルフ 朝のヨーガ 中学バスケ バスケットボール バドミントン	スクール キッズ ウォーキング 走り方教室 やさしいフットサル	スクール ジュニア ペタンク ベリーダンス③
12	13	14	15	16	17	18
		スーパーバドミントン ヨーガ	いま体にこれ身体! 太極拳	スクール キンダー グラウンドゴルフ 朝のヨーガ 中学バスケ バスケットボール バドミントン	スクール キッズ ウォーキング 走り方教室 やさしいフットサル	スクール ジュニア ペン字の寺子屋 ペタンク ベリーダンス⑤ 体力測定
19	20	21	22	23	24	25
		スーパーバドミントン				
26	27	28	29	30	31	
			年末年始休館日は、 体育施設 12/28~1/4 サンレック北上 12/29~1/3			
			大きいサイズのカレンダーも用意しております。お問い合わせ下さい。			

プログラム名	曜日	場所	時間	講師	メンバー月謝(一般料金)	
ヨーガ (マットかバスタオル持参)	火	生涯学習センター 3階	①18:40~19:30 ②19:40~20:30	工藤 文子	1,200円 (1回800円)	
スーパーバドミントン	火	北上勤労者体育センター	19:00~21:00	宍戸 朋夫 上野 隼	1,000円 (2,000円)	
シニア運動教室 いま体！これ身体！	水	北上勤労者体育センター	10:00~12:00	小原 梅木	2,000円 (1回600円)	
太極拳	水	生涯学習センター 3階	19:15~20:45	柴田 ケイ 菅原 典子	2,000円 (4,000円)	
グラウンドゴルフ	木	北上勤労者体育センター	9:00~12:00	司東 道雄	無料 (1回500円)	
ペタンク	木	北上勤労者体育センター	9:00~12:00	司東 道雄	無料 (1回500円)	
朝のヨーガ (マットかバスタオル持参)	木	生涯学習センター3階	10:30~11:20	工藤 文子	1,200円 (1回800円)	
中学バスケ	木	東陵中学校 体育館	19:00~21:00	菅野 聖恵	無料 (1回500円)	
バスケットボール	木	東陵中学校 体育館	19:00~21:00		無料 (1回500円)	
バドミントン	木	北上勤労者体育センター	19:00~21:00		無料 (1回500円)	
ウォーキング教室 (ノルディック)	金	北上勤労者体育センター	9:00~10:00	阿部 丈二	1,000円 (2,000円)	
走り方教室 (月3回カレンダー参照)	金	北上市総合運動公園内	18:30~19:30	阿部 丈二	1,500円 (3,000円)	
やさしいフットサル (初心者・女性中心)	金	東陵中学校 体育館	19:30~21:00	高橋 峰	無料 (1回500円)	
ペン字の寺子屋	土	生涯学習センター 3階	第2・4土曜日 10:15~12:00	蒲澤 翠溪	大人 2,000円 子供 1,300円 (一般は2倍)	
スクール	キンダー(園児)	木	サンレック北上	14:30~15:00 15:15~15:45 キンダー-2・年長	小原・梅木	フォルダ会員 年間活動費 3000円
	キッズ(低学年)	金	北上勤労者体育センター	16:30~17:30	長屋・大輔	
	ジュニア(高学年)	土	北上勤労者体育センター	10:00~12:00	宍戸	

* プログラムの月謝について *

月のプログラムを全てお休みする場合は、休む前の月の25日まで
月謝プログラムを退会する場合は、退会する月の25日までに事務局へ連絡をお願いします。