

報告


フォルダメンバー2組目誕生！ 菊池広人さん 結婚！

12/18(土) @ジャポナイズリサーチ

市内の高齢者を中心に様々な運動教室を行っている菊池広人さんと、フォルダのスポ少を共に立ち上げ指導者としても活躍していただいた直子さんが

電撃結婚！！

フォルダメンバー同士の結婚は2組目。フォルダはスポーツだけでなく、少子高齢化を打破すべく、出会いの場としても役買っています。これから、第3号、第4号とメンバー同士の結婚が続いていくといいですね！楽しみです。広人さん、直子さん、本当におめでとうございます！



報告

岩手県総合型地域スポーツ アシスタントマネージャー養成講習会

12/4・5 @岩手県体育協会 会議室

クラブマネージャーの負担を軽減するための役割をもつアシスタントマネージャー。高橋・梅木の二名が受講合格してまいりました。

講義の中で、「会員とのつながり」「人とのつながり」とコミュニケーション能力の話が多かったです。これは私ども「フォルダ」も一番大事にしていることであり、笑顔で接するというのも、とても大事なことでと学んできました。改めて再確認です。これからは人と人を繋げられるスポーツクラブ「フォルダ」でありたいと強く思った講習会でした。

岩手国体応援基金

12/18現在 **7,137** 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。

報告

きたかみランランパトロール タスキ贈呈式

12/14(火) @市役所北側 駐車場

北上市長からパトロール隊代表でフォルダスタッフ梅木がタスキを受け取り、パトロールスタート！

フォルダからは8名参加し、約2キロのコースを走り、しっかりとパトロールしてきました。これからは定期的に集まって活動し、安全な街づくりに貢献していきます！




紹介

フォルダファイルの聞きたいツボ

ぜんぶ紹介しちゃいます！

新年度からはいま新しいファイルプログラムをたどり準備中♪ その前に、いま開催中のプログラムのココが聞きたい！におこたえますっ☆

ファイルプログラム名	活動人数(人位)	年代	雰囲気	オススメポイント
シニア運動教室 いま体！これ身体！	20	60~80	指導者もビックリの元気の良さと、笑いが絶えず明るく楽しく活動しています。	オススメ:無理なく続けられるトレーニングと脳トレを取り入れ、健康づくり、仲間づくりと、セカンドライフを楽しんでいます。
太極拳	10	30~	荘厳な雰囲気の中にも笑いがあり、楽しく活動しています。	オススメ:日常の忙しさを忘れることができる、ゆったりとした上品な時間を過ごせます。
グランドゴルフ	10	50~70	稲瀬町榊山グランドゴルフ場にてみんなで和気あいあいと楽しんでいます	オススメ:女性の参加者が多く、初心者から経験者までみんなで一緒に気軽に活動できます。*用具貸出あり
ペタンク	10	50~	際どい判定にはつい本気になりがちですが、いつも笑顔で楽しんでいます。	オススメ:初心者・運動経験がなくても、遊び感覚でポンポン投げられますので、気軽に遊びに来て下さい。*用具貸出あり
朝のヨーガ	10	30~50	初めての方も、じっくりと覚えることができます。静かで穏やかな空間でリラックスしています。	オススメ:慌ただしい家事の後に、ゆっくりとした自分の時間を楽しめます。
中学バスケット	12	中学生女子	もっともっと上手になりたい中学生が集まり、ガンガン練習しています！	オススメ:元実業団選手や県内トップレベルのコーチが、がっちり指導してくれます！
バスケットボール	男女16	15~40	とにかく楽しく、時には激しく、バスケットボールを楽しんでいます！	オススメ:男女・年齢・経験問わずバスケットが楽しめ、メンバーもユニークですぐにみんなお友達！
バドミントン	15	7~50	子どもから大人までみんなでワイワイ楽しんでいます。	オススメ:気軽に誰でも楽しめるので、ファミリー向け♪ *用具貸出あり
ウォーキング教室	10	40~70	景色や会話を楽しみながら、健康づくりに励んでいます。	オススメ:専門指導者による正しい歩き方やトレーニング法を学ぶことができます。
走り方教室	13	7~30	全年齢毎回盛り上がりしています♪ 新しく入ってもみんな仲良くすぐ打ち合っています。	オススメ:長・短決まらずに、まず走ることが楽しくなる教室です。小学生が多いですがもちろん大人もOKです！
やさしいフットサル	15	15~40	初心者・女性が中心なので、ゆる〜く楽しんでいます。	オススメ:元国体選手による、丁寧かつユニークな指導法で、どんどん上達していきます！

挨拶

平成22年のありがとう！

フォルダの12か月は、日々全力疾走でした。これも、ひとえにメンバーや協賛店の方々からの厚い声援があったからこそ・・・と職員一同、感謝のきもちでいっぱいです。

新年も変わらぬご愛顧いただけますよう、日々努力してまいります。よろしくおねがいいたします。

ご注意:
12月28日(火)~1月4日(火)まで冬期休暇とさせていただきます。つきましては、冬期休暇前の手続き等は**27日(月)まで**にお願いいたします。尚、年明けは5日から営業いたしますが、各種プログラムの開始日は異なりますので、下記カレンダーをご確認の上、ご参加をお願いいたします。

NPO法人フォルダ 1月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
今月の注意事項						1
サンレック北上休館日 1・2・3・11・17・24・31日						サンレック 体育施設 休館日
体育施設休館日 1・2・3・4・11・17・24・31日						
2	3	4	5	6	7	8
サンレック 体育施設 休館日		体育施設 休館日				
9	10 成人の日	11 黄色いシート	12	13	14	15
	新春書初め	カーリング体験	いま体！これ身体！ 太極拳	スクール キンダー グラウンドゴルフ ペタンク 朝のヨーガ 中学バスケット 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
16	17	18	19	20	21	22
		スーパー バドミントン ヨーガ	いま体！これ身体！	スクール キンダー グラウンドゴルフ ペタンク 朝のヨーガ 中学バスケット 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
23	24	25	26	27	28	29
	サンレック 体育施設 休館日	スーパー バドミントン ヨーガ	太極拳	スクール キンダー グラウンドゴルフ ペタンク 朝のヨーガ 中学バスケット 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
30	31					
	サンレック 体育施設 休館日					

開催ファイルプログラム一覧

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)
中学バスケット	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 文二	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 文二	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	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	小原・梅木	フォルダ会員 年間活動費 3000円
スクール 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	
スクール 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。

フォルダより 23.1 ②