

報告

GANちゃん とあそぼう！  
横川目幼稚園親子体操



2/9(水) @ 和賀農村環境改善センター

小原が講師を務める親子体操を行って来ました。親子総勢80名の参加者で、約1時間楽しく活動してきました。子どもたちは『楽しかった』『また来てね』と、笑顔いっぱい！保護者からも『良い運動になった』『一緒に楽しめた』と、とても好評でした。子どもたちの明るい笑顔を見て、私も元気をもらえた1日でした。

こんなうれしいお礼状をいただきました。



報告

総合型地域スポーツクラブの今後  
生涯スポーツ・体づくり全国会議

2/3(木) @ 横浜

全国のスポーツ関係者が集まり、総合型地域スポーツクラブの今後についてや、利用者に親しまれる体育施設、などの講演会が行われました。「五体不満足」の著者乙武洋匡氏のお話で「たとえハンデがあったとしても、スポーツは出来る！」という言葉に、スポーツは特定の人を楽しむものではなくて、みんなで楽しむものなのだ、改めて思いました。フォルダを知らない人はまだまだ多いと思いますが、もっともっと愛されるスポーツクラブを目指していきたいと思ひます

連絡

お知らせはとどいていますか？  
更新手続きのお知らせ



新年度を前に、更新手続きが済んでいない方へフォルダより3月号と一緒に更新案内を送付させていただきます。更新手続きは、事務局窓口(サンレック北上)と北上勤労者体育センター隣青少年ホーム窓口で受け付けいたします。よろしくお祈りいたします。 ※お問い合わせ:63-2359まで

お知らせ

NEW プログラム・イベント

4月からの楽しみ♪お知らせ♪

新年度も、楽しいプログラムがもりだくさん！

平成22年度もあとわずかフォルダでは、23年度の新しいプログラムを準備中。メンバーのみなさまからいただいた「言いだしっぺ」や、フォルダ職員が考えたファイル(レギュラープログラム)やイベントなど盛りだくさん!!ちらっとお知らせいたします！

NEW!

ファイルプログラム

新しいプログラムをたくさんご用意してお待ちしています。  
はなやか華道  
未就園児対象の運動教室  
ラージボール  
エンジョイ!ゴルフ  
ラフターヨガ etc...

好評!

フォルダイベント!

毎年好評のイベントを今年も開催!好ご期待!  
プロ野球観戦  
個人カルテ体力測定  
がっつり登山  
北マラ挑戦ファイル etc...

NEW!

ファミリー向イベント!

リクエストの多かった多世代で参加できるものや女子会など  
ゆるゆる登山  
管理栄養士セミナー  
カーリング etc...

岩手国体応援基金

2/18現在 7,607 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。

NPO法人フォルダ

3月の予定表



開催ファイルプログラム一覧

日	月	火	水	木	金	土	プログラム名	曜日	場所	時間	講師	メンバー月謝(一般料金)	
* 今月の注意事項 *													
サンレック北上 体育施設 休館日 7・14・22・28日													
6	7	8	9	10	11 黄色いレシート	12	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 ヨーガ	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 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	スクール ジュニア	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	穴戸 朋夫 上野 隼	1,000円 (2,000円)	
		スーパー バドミントン ヨーガ	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 バドミントン	スクール キッズ ウォーキング 走り方教室	ペン字の寺子屋	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)	
13	14	15	16	17	18	19	太極拳	水	生涯学習センター 2階	19:15~20:45	柴田 ケイ 菅原 典子	2,000円 (4,000円)	
		スーパー バドミントン ヨーガ	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 バドミントン	スクール キッズ ウォーキング 走り方教室		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)	
		スーパー バドミントン ヨーガ	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 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		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)	
		スーパー バドミントン ヨーガ	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 バスケットボール バドミントン	スクール キッズ やさしいフットサル		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)	
		スーパー バドミントン ヨーガ	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 バスケットボール バドミントン	スクール キッズ やさしいフットサル		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)	
		スーパー バドミントン ヨーガ	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 バスケットボール バドミントン	スクール キッズ やさしいフットサル		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)	
20	21 春分の日	22	23	24	25	26	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)	
		スーパー バドミントン ヨーガ	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 バスケットボール バドミントン	スクール キッズ やさしいフットサル		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)	
		スーパー バドミントン ヨーガ	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 バスケットボール バドミントン	スクール キッズ やさしいフットサル		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)	
		スーパー バドミントン ヨーガ	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 バスケットボール バドミントン	スクール キッズ やさしいフットサル		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)	
27	28	29	30	31			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)	
		スーパー バドミントン ヨーガ	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 バスケットボール バドミントン	スクール キッズ やさしいフットサル		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	
		スーパー バドミントン ヨーガ	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 バスケットボール バドミントン	スクール キッズ やさしいフットサル		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		
		スーパー バドミントン ヨーガ	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 バスケットボール バドミントン	スクール キッズ やさしいフットサル		ジュニア(高学年)	土	北上勤労者 体育センター	10:00~12:00	穴戸		

\* 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。

スクールジュニアの活動は、ヴェルディと協働しております。フォルダより 23.3 ②