

スポーツ指導・選手育成

<p>合気道 (市民開放)</p> <p>土) 10:00-12:00</p> <p>◆北上市民柔剣道場</p> <p>◆無料</p> <p>◆どなたでも</p>	<p>シニア運動教室</p> <p>火・水・木・金) 10:00-10:50</p> <p>◆北上勤労者体育センター</p> <p>◆500円/回</p> <p>◆おおむね 60 歳以上</p>	<p>トッパバドミントン</p> <p>土) 19:00-21:00</p> <p>◆北上勤労者体育センター</p> <p>◆4,000円/1クール(約15回)</p> <p style="text-align: center;">※下記参照</p> <p>◆中高校生男子(上級) ★</p>	<p>シャトルフォルク</p> <p>火) 19:00-21:00</p> <p>◆北上勤労者体育センター</p> <p>◆4,000円/1クール(約15回)</p> <p style="text-align: center;">※下記参照</p> <p>◆中学生男女(初級) ★</p>	<p>走り方</p> <p>金) 18:00-19:00</p> <p>◆詩歌の森公園</p> <p>◆3,000円/1クール(約12回)</p> <p style="text-align: center;">※下記参照</p> <p>◆小学生 ★</p>	<p>長距離ランニング</p> <p>火) 18:30-19:30</p> <p style="text-align: center;">(5~11月開催)</p> <p>◆詩歌の森公園周辺</p> <p>◆6,000円/7ヶ月</p> <p>◆中学生以上</p>
<p>運動会プログラム NEW!</p> <p style="text-align: center;">運動会に向けて強化練習!</p> <p>土) 10:00-12:00 4.5月</p> <p>◆詩歌の森公園</p> <p>◆250円/回</p> <p>◆小学生 券</p>	<p>水泳プログラム NEW!</p> <p style="text-align: center;">水泳大会に向けて強化練習!</p> <p>土) 10:00-12:00 6,7月</p> <p>◆場所未定</p> <p>◆500円/回 ※諸費用別</p> <p>◆小学生 券</p>	<p>陸上プログラム NEW!</p> <p style="text-align: center;">陸上大会に向けて強化練習!</p> <p>土) 10:00-12:00 8,9月</p> <p>◆陸上競技場</p> <p>◆250円/回</p> <p>◆小学生 券</p>	<p>スキープログラム NEW!</p> <p style="text-align: center;">スキー大会に向けて強化練習!</p> <p>土) 10:00-12:00 12,1月</p> <p>◆場所未定</p> <p>◆2,000円/回 ※諸費用別</p> <p>◆小学生</p>	<p>中学バスケット</p> <p>木) 19:00-21:00</p> <p>◆東陵中学校体育館</p> <p>◆4,000円/1クール(約15回)</p> <p style="text-align: center;">※下記参照</p> <p>◆中学生女子 ★</p>	<p>ハルディックウォーキング</p> <p>金) 9:00-10:00</p> <p>◆詩歌の森公園等</p> <p>◆2,000円/1クール(約12回)</p> <p style="text-align: center;">※下記参照</p> <p>◆どなたでも ★</p>
<p>キッズ(年少)</p> <p>木) 16:00-16:50</p> <p>日) 10:00-10:50</p> <p>◆北上市民柔剣道場</p> <p>◆250円/回</p> <p>◆未就学児(年少) NEW! 券</p>	<p>キッズ(年中)</p> <p>火・金) 16:00-16:50</p> <p>◆北上市民柔剣道場</p> <p>◆250円/回</p> <p>◆未就学児(年中) NEW! 券</p>	<p>キッズ(年長)</p> <p>水) 16:00-16:50</p> <p style="text-align: center;">◆北上市民柔剣道場</p> <p>土) 10:00-10:50</p> <p style="text-align: center;">◆管理棟大ホール</p> <p>◆250円/回 NEW! 券</p> <p>◆未就学児(年長)</p>	<p>キッズ(1,2年)</p> <p>木) 17:00-17:50</p> <p>日) 11:00-11:50</p> <p>◆北上勤体管理棟大ホール</p> <p>◆250円/回</p> <p>◆小学校1~2年生 NEW! 券</p>	<p>キッズ(3,4年)</p> <p>火・金) 17:00-17:50</p> <p>◆北上勤体管理棟大ホール</p> <p>◆250円/回</p> <p>◆小学校3~4年生 NEW! 券</p>	<p>キッズ(5,6年)</p> <p>水) 17:00-17:50</p> <p>土) 11:00-11:50</p> <p>◆北上勤体管理棟大ホール</p> <p>◆250円/回</p> <p>◆小学校5~6年生 NEW! 券</p>

スポーツ(指導なし)

<p>熱血バドミントン</p> <p>火) 19:00-21:00</p> <p>◆北上勤労者体育センター</p> <p>木) 19:00-21:00</p> <p>◆東陵中学校体育館</p> <p>◆3,000円/年</p> <p>◆中高校生</p>	<p>市民開放</p> <p style="text-align: center;">種目に決まりはありません。好きなスポーツで楽しんで下さい♪</p> <p>土) 19:00-21:00</p> <p>◆北上勤労者体育センター</p> <p>◆無料</p> <p>◆どなたでも</p>	<p>ラージボール</p> <p>火・水・木・金・土・日)</p> <p>9:00-21:00</p> <p>◆北上勤労者体育センター2F</p> <p>◆無料(用具貸出50円/人)</p> <p>ボール持参 ※他の予約がある場合使用できないことがあります。</p>	<p>スマイルラージボール</p> <p>木) 14:00-16:00</p> <p>◆北上勤労者体育センター2F</p> <p>◆無料(用具貸出50円/人)</p> <p>ボール持参</p> <p>◆主婦層向け</p>	<p>ファミリーバドミントン</p> <p>木) 19:00-21:00</p> <p>◆北上勤労者体育センター</p> <p>◆家族何人でも3,000円/年</p> <p>◆ファミリー</p>	<p>フットサル 金) 19:30-21:00</p> <p>◆東陵中学校体育館</p> <p>◆3,000円/年 ◆どなたでも</p> <p>ソフトバレー 水) 19:00-21:00</p> <p>◆北上勤労者体育センター</p> <p>◆3,000円/年 ◆どなたでも</p>
---	--	--	---	--	---

フィットネス

<p>英語でリトミック NEW!</p> <p>第2,4金) 11:00-11:50</p> <p>◆北上勤体管理棟和室</p> <p>◆250円/回</p> <p>◆未就学児 券</p>	<p>ラフターヨガ</p> <p>土) 14:00-16:00</p> <p>◆サンルック北上</p> <p>◆無料</p> <p>◆どなたでも</p>	<p>太極拳</p> <p>水) 19:00-20:45</p> <p>◆北上勤体管理棟中ホール</p> <p>◆2,000円/月</p> <p>◆中学生以上</p>	<p>ちゅこっとエクササイズ</p> <p>新体操 金) 10:00-10:50</p> <p style="text-align: center;">金) 19:00-19:50</p> <p>◆北上勤体管理棟大ホール</p> <p>◆500円/回 券</p>	<p>エイササイズ NEW!</p> <p style="text-align: center;">太鼓エイサーで足腰鍛えよう</p> <p>水) 20:00-20:50</p> <p>◆北上勤体管理棟大ホール</p> <p>◆500円/回</p> <p>◆どなたでも 券</p>	<p>体幹トレーニング NEW!</p> <p>木・金・日) 11:00-11:50</p> <p>◆北上勤体管理棟中ホール</p> <p>火・水) 11:00-11:50</p> <p>◆北上勤体管理棟大ホール</p> <p>◆500円/回 ◆どなたでも 券</p>
<p>ベビーダンス NEW!</p> <p>火・水) 10:00-10:50</p> <p>◆北上勤体管理棟大ホール</p> <p>◆500円/回</p> <p>◆3ヶ月~2歳の親子 券</p>	<p>ベビーマッサージ NEW!</p> <p>曜日時間未定</p> <p>◆北上勤体管理棟和室</p> <p>◆500円/回 券</p>	<p>バランスボール NEW!</p> <p>曜日時間未定 6月~</p> <p>◆北上勤体管理棟</p> <p>◆500円/回</p> <p>◆どなたでも 券</p>	<p>・つら NEW!</p> <p>木) 10:00-10:50</p> <p>北上勤体管理棟大ホール</p> <p>・タヒチアンダンスダイエット</p> <p>木) 11:00-11:50</p> <p>北上勤体管理棟大ホール</p> <p>◆500円/回 ◆どなたでも 券</p>	<p>ヨーガ NEW!</p> <p>◆水・木) 10:00-10:50</p> <p style="text-align: center;">11:00-11:50</p> <p style="text-align: center;">北上市民柔剣道場</p> <p>◆火) 19:00-19:50</p> <p style="text-align: center;">20:00-20:50 券</p> <p>北上勤体管理棟大ホール</p> <p>◆500円/回 ◆どなたでも</p>	<p>ピラティス NEW!</p> <p>土) 12:00-12:50</p> <p>◆北上勤体管理棟大ホール</p> <p>◆500円/回</p> <p>◆どなたでも 券</p>

文化系

<p>たのしい茶道</p> <p>第2,4金) 18:30-20:30</p> <p>◆管理棟和室</p> <p>◆1,000円/月</p> <p>◆どなたでも</p>	<p>たのしい書道</p> <p>第1,3金) 18:30-20:30</p> <p>◆管理棟中ホール</p> <p>◆小中学生500円/月</p> <p style="text-align: center;">大人 1,000円/月</p> <p>◆小学生以上</p>	<p>子どものための</p> <p>ペン習字教室</p> <p>第2,4火) 16:00-17:30</p> <p>◆管理棟和室</p> <p>◆1,500円/月</p> <p>◆年長・小学生</p>	<p>子どもと大人の</p> <p>ペン字の寺子屋</p> <p>第2,4土) 10:00-12:00</p> <p>◆管理棟中ホール・和室</p> <p>◆小学生 1,500円、大人 2,500円</p> <p>◆小学生以上</p>	<p>瞑想法・写経 NEW!</p> <p>火) 19:00-19:50</p> <p>◆管理棟和室</p> <p>◆500円/回</p> <p>◆どなたでも 券</p>	<p>囲碁サロン</p> <p>土) 9:00-12:00</p> <p>◆サンルック北上</p> <p>◆100円/回</p> <p>◆どなたでも</p>
---	--	--	---	--	---

<p>教えて!わたる先輩 NEW!</p> <p style="text-align: center;">勉強のコツを教えます!</p> <p>木) 18:00-18:50</p> <p>◆管理棟中ホール</p> <p>◆500円/回</p> <p>◆高校生 券</p>	<p>【参加費について】</p> <p>「★」マーク:1クールは4ヶ月(4~7月、8~11月、12~3月の計3クール)で区切ります。</p> <p>「券」マーク:1回毎に回数券でお支払いとなります。 購入方法:窓口にて 500円券11枚つづり 5,000円 / 小学生以下 250円券11枚つづり 2,500円</p> <p style="text-align: center;">※水泳プログラムは小学生対象ですが、500円券が必要です。</p> <p style="text-align: center;">しっかりコース、楽しむコースは終了となります。同じ教室でも違う曜日に参加する場合は、各曜日毎に料金が発生します。</p> <p>【終了の教室について】</p> <p>サチコのスペシャルクリニック(日)、熱血バスケット(土) ご参加いただき誠にありがとうございました。</p> <p>その他、日程、場所等の変更がある教室もございます。ご確認の上、お申込みをお願いいたします。前年度からの継続の場合もお申込みが必要です。</p>
--	--

次の休日は、何をしようか

ルディックウォーキングツアー

国見山さくら登山

キャンプ

岩洞湖わかさぎ釣り

パラグライダーパラダイス リベンジ!

流しそうめん

魚のさばき方

バレンタイン大作戦!

美味しい体験♪さくらんぼ大収穫作戦

大人のための和のテーブルマナー

郷土料理ひつまみ

旬のメイク術

一人でもできる!大人ヘアアレンジ

上級者と行こう!水沢競馬場

コカ・コーラ工場見学

スキューバダイビング

占い くみひも

盆栽 むりえ

編み物 絵画

仮装運動会

会社対抗スポーツ大会

トレイルラン

カウンセリング

カラオケ

ボウリング大会

一泊温泉旅行

シヨレッダー戻し大会

スポ♡コン

「自然に生かされて」小松由佳氏講演会

臼井名津子氏 食育講演会

陸上塾

自分を知る!体力測定

北上マラソン・あっぱ!ルーマラソン

サンレックまつり

ハッピーハロウィン♪

メリークリスマス♪

スキー スノボ スケート カーリング

キラリ☆フォトギャラリー

国体・オリンピック招致イベント

福島クラブ交流会

フォルダスポーツマンシップ賞授賞祝賀会

護身術

映画会

相談会

陶芸

石窯

グリーンカレー

リサイクルショップ

夏の雪山

ライブ

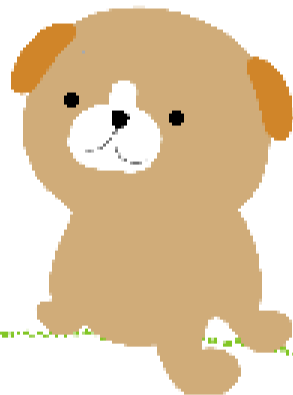
ラーメンツアー

ギネスに挑戦

ボルダリング

各種大会(ペタンク、弓道、剣道、フットサル、ロードレース、柔道、バド、バレー、バスケ)

あ、あれいいな♪



25年度フォルダイベント☆

毎年、たくさんのリクエストありがとうございます。

今年も事務局までお寄せ下さい!あなたの一声でイベントが一つ増えるかもしれません♪

メール: folder@kitakamicity.com TEL:0197-63-2359

※上記内容は予定です。予告なく変更になる場合がございます。

入会金・年会費 変更について

無料化!

日頃より、NPO 法人フォルダの活動においては、ご理解ご協力ありがとうございます。

この度、入会金・年会費を変更いたしました。こちらの用紙でご確認下さいますようお願い申し上げます。

〈入会時〉入会金 1,000 円・年会費 1,000 円(家族会員 3,000 円) ⇒ **入会金0円、年会費0円**

〈更新時〉1年毎の更新料(年会費) 支払いあり ⇒ **支払いなし**

既にご入会いただいている皆様も、適用となります。教室・イベントにご参加される場合は、その参加費のみのお支払いとなります。

また、更新日から1年間を満了していない方に関しましては、500円券を進呈いたします(3月末予定)。引き続き4月以降もご利用下さいますようお願い申し上げます。*券を使える教室は裏面をご欄下さい。