

6月 (水無月)

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday
<p><b>参加希望の方必見!</b></p> <p>フォルダ特選ファイルは初回は全て無料です、是非、お一人でも、ご家族ご友人のお誘い合わせの上、ご参加下さい、(ストレッチを除きます)</p>	<p>7月31日~8月1日 廃校舎でキャンプ開催</p> <p>詳細は7月号のフォルダよりで発表します、スケジュールを空けてお待ち下さい、</p>	<p>サポセン講座 第15回「総合型地域スポーツクラブ」~スポーツを通して活動するNPO法人~ とき 6月5日(火) 午後6時~7時30分 ところ 市民活動団体交流ルーム(生涯学習センター)</p> <p>対象 どなたでも 参加料 無料</p> <p>講師 司東道雄 NPO法人フォルダ副理事長</p> <p>スポーツや生涯学習を通じて子供の体力づくり、高齢者の生きがいづくり、団塊の世代の地域貢献、家族の交流、青少年の健全育成、地域づくり等NPO法人の活動を紹介します。</p>		6/1	2	3
4	5	6	7	8	9	1
<p>ユニホック ラージボール ヨガ教室</p> <p>フットサル</p>	<p>ユニホック ラージボール ヨガ教室</p>	<p><b>NEW! どこでも脚 がイキチェック・体力相談</b> かなり徳するストレッチ2</p>	<p>バスケットボール バドミントン バレーボール</p>	<p>やさしいフットサル</p>	<p>6月10日(日) 9:30~11:30 東和海洋センター (田瀬湖)1,000円</p> <p>フォルダジュニアクラブ</p>	<p><b>カヌーのちよい連</b></p> 
11	12	13	14	15	16	17
<p>フットサル</p>	<p>ユニホック ラージボール ヨガ教室</p>	<p><b>NEW! どこでも脚 運動能力・日常生活機能</b> かなり徳するストレッチ2 <b>いわて北上マラソン 42.195kmを完走しよう!</b></p>	<p>バスケットボール バドミントン バレーボール</p>	<p>やさしいフットサルお休み</p>	<p><b>フォルダジュニアクラブ 金メダリスト三ヶ田礼一さんと遊ぼう、学ぼう!</b></p>	<p><b>どこでも脚</b> 指導者 古桑 整・菊池 広人 6月6日~12月12日 全24日 10:00~12:00 北上勤労者体育センター 対象:60歳以上</p> <p>参加費:無料(別途保険相当分として1回あたり100円を頂きます、当日会場にてお支払い下さい、) 持ち物:室内シューズ、タオル、飲みもの</p> <p><b>かなり徳するストレッチ教室2</b> (講師:ほぐし専療 高橋徳美先生) 5月30日、6月6日、13日、27日 19:30~20:30 生涯学習センター内 研修室 対象:どなたでも 月謝1,300円 おためし500円(初回のみ可能) 持ち物:体の下に敷くマットかタオル、水</p>
18	19	20	21	22	23	24
<p>フットサル</p>	<p>ユニホック ラージボール ヨガ教室</p> <p><b>いわて北上マラソン 42.195kmを完走しよう!</b></p>	<p><b>NEW! どこでも脚 高血圧の対策と予防</b> 生涯学習センター休館日</p>	<p>バスケットボール バドミントン バレーボール</p>	<p>やさしいフットサル</p>	<p>フォルダジュニアクラブ</p>	<p><b>バドミントン</b> 19:00~20:45 北上勤労者体育センター 対象:小学生以上 参加費:メンバー無料・ビジター500円 ラケットは各自でご持参下さい、</p> <p><b>バスケットボール バレーボール</b> 19:00~20:45 東陵中学校体育館(片面使用) 対象:中学生以上 参加費:メンバー無料・ビジター500円</p>
25	26	27	28	29	30	7/1
<p>フットサル</p>	<p>ユニホック ラージボール ヨガ教室</p> <p>4ヶ月で10kmチャレンジ!</p>	<p><b>NEW! どこでも脚 肥満と予防</b> かなり徳するストレッチ2 (最終回)</p>	<p>バスケットボール バドミントン バレーボール</p>	<p>やさしいフットサル</p>	<p>フォルダジュニアクラブ</p>	<p><b>やさしいフットサル</b> (指導者 高橋 峰) 19:00~20:45 東陵中学校体育館 対象:中学生以上 参加費:メンバー無料・ビジター500円 主に基礎練習中心で、ガチンコではありません。はじめたばかりとかあらためて基礎練習をしたという方にはオススメです。女性も大歓迎!! <b>今月15日はお休みです、</b></p>
2	3	4	5	6	7	8
<p>フットサル</p>	<p>ユニホック ラージボール ヨガ教室</p> <p>4ヶ月で10kmチャレンジ!</p>	<p><b>NEW! どこでも脚 「膝の痛み」の予防</b></p>	<p>バスケットボール バドミントン バレーボール</p>	<p>やさしいフットサル NEW! ピラティス</p>	<p>フォルダジュニアクラブ</p>	

フォルダ特選ファイル	
月曜日	<p><b>フットサル</b> 19:00~20:45 東陵中学校体育館 対象:中学生以上 参加費:メンバー無料・ビジター500円</p>
火曜日	<p><b>ラージボール</b> 19:00~20:45 北上勤労者体育センター 対象:どなたでも 参加費:メンバー無料・ビジター500円 (ラケット&amp;ボールあります!)</p> <p><b>ユニホック</b> 19:00~20:45 北上勤労者体育センター 対象:小学生以上 参加費:メンバー無料・ビジター500円 (専用スティック&amp;ボールあります!)</p> <p><b>ヨガ教室</b> 講師:工藤文子先生 19:30~20:30 生涯学習センター内 研修室 対象:中学生以上 メンバー 月謝1,200円・1回600円 ビジター 800円 持ち物:体の下に敷く、マットかバスタオル</p>
	<p><b>どこでも脚</b> 指導者 古桑 整・菊池 広人 6月6日~12月12日 全24日 10:00~12:00 北上勤労者体育センター 対象:60歳以上</p> <p>参加費:無料(別途保険相当分として1回あたり100円を頂きます、当日会場にてお支払い下さい、) 持ち物:室内シューズ、タオル、飲みもの</p> <p><b>かなり徳するストレッチ教室2</b> (講師:ほぐし専療 高橋徳美先生) 5月30日、6月6日、13日、27日 19:30~20:30 生涯学習センター内 研修室 対象:どなたでも 月謝1,300円 おためし500円(初回のみ可能) 持ち物:体の下に敷くマットかタオル、水</p>
水曜日	<p><b>バドミントン</b> 19:00~20:45 北上勤労者体育センター 対象:小学生以上 参加費:メンバー無料・ビジター500円 ラケットは各自でご持参下さい、</p> <p><b>バスケットボール バレーボール</b> 19:00~20:45 東陵中学校体育館(片面使用) 対象:中学生以上 参加費:メンバー無料・ビジター500円</p>
木曜日	<p><b>やさしいフットサル</b> (指導者 高橋 峰) 19:00~20:45 東陵中学校体育館 対象:中学生以上 参加費:メンバー無料・ビジター500円 主に基礎練習中心で、ガチンコではありません。はじめたばかりとかあらためて基礎練習をしたという方にはオススメです。女性も大歓迎!! <b>今月15日はお休みです、</b></p>
金曜日	<p><b>やさしいフットサル</b> (指導者 高橋 峰) 19:00~20:45 東陵中学校体育館 対象:中学生以上 参加費:メンバー無料・ビジター500円 主に基礎練習中心で、ガチンコではありません。はじめたばかりとかあらためて基礎練習をしたという方にはオススメです。女性も大歓迎!! <b>今月15日はお休みです、</b></p>

このカレンダーは、いろいろ書き込んで冷蔵庫やトイレなどに貼ってお使いください。

会社やご近所のみなさんとご回覧ください