

総合型地域スポーツクラブ

# ライズはしかみ

令和3年度 10月号

## お家で簡単♪運動遊び第2弾!!!

お家で過ごす時間が増え、退屈している方も多いのではないのでしょうか。今回は、お父さんお母さんも一緒にできる運動遊びをご紹介します。お子さんと一緒に身体を動かし、日頃の疲れやストレスを発散しましょう!! チャレンジコーナーにも是非挑戦してみてください!!

※運動を行う際は、周りの安全を確認してから行ってください。

難易度★ かかしバランス&飛行機バランス

### チャレンジコーナー



- 10秒止めてみよう
- ◎目を閉じて5秒止めてみよう
- ✪手押し相撲をしてみよう

ポイント:立っている足はしっかり伸ばそう

難易度★★ 馬跳び



- 膝を延ばして跳んでみよう
- ◎少し高い馬跳びに挑戦してみよう
- ✪連続馬跳びに挑戦してみよう

ポイント:手で身体をしっかり支えよう

難易度★★★ ビブス交換(タオルでもOK)



- 手を叩いてからキャッチしよう
- ◎床にタッチしてからキャッチしよう
- ✪1回まわってキャッチ

ポイント:投げるタイミングを合わせる  
※ライズはしかみのインスタグラムにて運動遊びの動画を配信しています!是非ご覧ください♪



RISEHASHIKAMI216



## レヴァンテFCコーナー



### レヴァンテFC階上スクール・キッズコース再開!

新型コロナウイルスの影響で9月の活動を中止しておりましたが、10月より活動を再開しました!

スクールとキッズコースのサッカー選手達が、元気いっぱい楽しく活動をしています!将来の「夢」や「目標」のために頑張らしましょう!!

### 新しい仲間 大募集中!!!



- ・やってみたくはけどサッカー初心者だから不安...
- ・やってみたくはけど友達がいない...
- ・やってみたくはけど難しそう...
- ♪初めは誰でも初心者!
- ♪新しい友達が待ってる!
- ♪難しくない!めっちゃ楽しいよ!!

スクール(1年生~6年生)・キッズコース(年中・年長)

☆お問い合わせ 電話 0178-32-0147 メール levante.fc2018@gmail.com



### ~ライズはしかみ教室再開のお知らせとお願い~

10月より、ライズはしかみの教室が再開しました。現段階では、町民に限り限定した場所で活動を行っています。参加されている皆様は元気いっぱい活動をしています。

未だ、新型コロナウイルスは収束までには至っていませんので、ライズはしかみとしても感染対策を徹底したうえで行ってまいります。ご理解とご協力の程よろしくお祈りします。

お問い合わせ TEL:0178-32-0147

教室前に体調を確認してね!  
マスクは必ずつけてきてね!



町内の方であれば無料体験も可能です!  
お気軽にお問い合わせください。