

会員の皆様へ

~お知らせとお願い~

教室名変更のお知らせ

*現在、火曜 14:00~開催の『3B 体操教室』は、
1月より『アンチエイジングのための手具体操とストレッチ』へと名称変更いたします。

- ・若さを維持するためのストレッチ（伸展運動）
- ・生活習慣病を予防するために特に大切な全身持久力を高める運動
- ・基礎体力を維持するための筋力運動
- ・心身をリラックスさせる遊びの運動

上記の運動を組み合わせたプログラムで、無理なく筋力アップをはかり、体の歪みをとつて、若々しく美しい身体と姿勢をつくりましょう。

カラフルな手具を使った運動は、体に適度な負荷を与え血行を良くします。楽しくアンチエイジングを目指す貴女に最適です。是非一度ご参加ください。用具は会場にご用意しております。

*現在、金曜開催の『3B 体操 ジュニア・キッズ教室』は、『子どものリズムエクササイズ』(16:30~17:20 キッズ教室 17:30~18:30 ジュニア教室)へと名称変更、参加料は現行 200 円から 400 円となります。

楽しむスポーツを味わって元気な子どもに！音楽に合わせたリズムエクササイズ。

運動脳を刺激し運動能力をアップするためのトレーニングプログラムを、子どもが大好きな音楽に合わせて行います。

基礎体力とともにリズム感を育てるリズムエクササイズで、心とからだの健やかな成長を図ります。遊びの要素を取り入れ、運動の苦手なお子さんでも楽しく参加できる教室です。

※より充実した教室をお届けするために、今後も教室プログラムに関して変更する場合がございますが、どうぞご理解ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

定期教室会員更新のお願い

OSC 定期教室の会員期間は 1 年間です。更新日のご案内をしておりませんので、各自会員カードをご確認の上、更新日に該当の会員様は生涯学習センター受付にて会員カードをご提示の上、更新手続き（年会費のお支払）をお願いいたします。

また、定期教室参加用回数券（カード）は会員カードのご提示がないとご購入できません（会員期間のご確認をさせていただきます）。会員様が教室に参加の際には、会員証をご携帯くださいますようお願ひいたします。

OSC は皆様の年会費、教室参加費によって運営されています。どうぞご協力のほどよろしくお願ひ申し上げます。

生涯学習センター芝生広場駐車場化工事に伴うお知らせ

12月よりセンター臨時駐車場が変更になりました。

新臨時駐車場は 20 数台のスペースしかなく、毎日満車の状況です。

また、現在ご利用のセンター敷地内駐車場は、工事の進行状況に伴い段階的に利用制限されます。教室にご参加の際は、徒歩・自転車・公共交通機関のご利用をお願いいたします。

会場アクセス（現在の活動拠点）

流山市生涯学習センター 〒270-0153 流山市中110番地

問合せ ☎04-7150-7474

■NPO法人おおたかスポーツコミュニティ流山事務局（流山市生涯学習センター内）

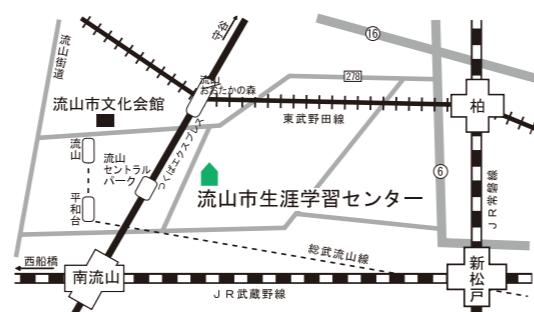
□電車 つくばエクスプレス「流山セントラルパーク駅」から徒歩 3 分

□バス 「流山セントラルパーク駅」バス停から徒歩 3 分 ◎南柏駅から ◎柏駅西口から ◎流山駅東口から

駐車場は台数が少ないため公共交通機関のご利用をご協力ください。

センター近隣の路上駐車は絶対におやめください。

皆さまのご理解・ご協力をお願い致します。



NPO法人

おおたかスポーツコミュニティ流山

冬号

■発行：NPO法人おおたかスポーツコミュニティ流山
■助成：スポーツ振興くじ助成事業／千葉県スポーツ振興基金助成事業

●〒270-0153 流山市中110番地 流山市生涯学習センター内 ☎04-7150-7474 URL : http://osc-nagareyama.com



広報

第34回流山市民まつり

第34回流山市民まつり『森のフェスティバル』で“チャレンジ・ザ・ゲーム”！

10月28日(日) 流山市総合運動公園にて市民まつりが開催されました。おおたかスポーツコミュニティ流山は、レクリエーションスポーツ“チャレンジ・ザ・ゲーム”を紹介しました。とんだり・はねたり・まわしたり…。各競技の回数を競う“チャレンジ・ザ・ゲーム”。今回紹介したのは、バンブーダンス（*1）・フラフープ・ロープジャンピング（長縄跳び）・ドンパーリレー（*2）・ゴムダンス（ゴム跳び）の5種目です。

あいにくの雨天気でしたが、家族で競技回数を競いあう姿も見られ、子どもたちの元気な声や、久しぶりの運動にお疲れの保護者の声が聞こえるブースになりました。

(*1) 開いたり閉じたりする長い竹を、数名で1列になってまたぐ競技です。リズムに合わせて足を動かす姿はまさしくダンス。今回1番人気の種目でした。

(*2) 4～5人が円になって遊ぶゲームです。2本のステイックを「トン・トン」と2回床に打ちつけた後、参加者全員が同時にパッとステイックを離し、素早く右隣のステイックを移動してキャッチすることを繰り返します。見た目より難しく、皆さん四苦八苦のチャレンジでした。

年代を超えて初めて会った人同士でも気軽にできる“チャレンジ・ザ・ゲーム”，次の機会にはぜひ皆さんもご参加ください。



教室紹介 PickUp

今回は『ママさんミニサッカー教室』をご紹介します。

指導にあたるのは、柏レイソルアライアンス・アカデミー流山（通称『レイソル流山』）代表池田守仁先生です。レイソル流山の教室では幼児から小・中学生を対象としていますが、幅広い年代の方へのサッカー指導も行っており、それぞれのペースに合わせて丁寧で優しい教え方が人気です。また、食育インストラクターでもあり、以前、OSC開催の運動する子供のための食育講演会では講師を務められました。

H24年7月にスタートした本教室は、初心者や経験者、クラブチームに所属している方など参加者は様々。池田先生のテンポの良い指示の元、ストレッチから始まり、ドリブルやパスの練習が体育館の半面を使って行われます。後半はゲーム形式のミニサッカーに挑戦。初心者でも動いて楽しめる教室でした。

サッカーと聞いて足だけを使うスポーツだと思っていたが…。足はもちろんのこと、バランスをとりながら体全体を使い、さらに頭も使い、教室が終わる頃には全身をたっぷり使って心地よい疲労感でした。参加されていた経験者の方に、「明日、内もも筋肉痛だよ」とにっこりされたとおり、翌日からしばらくは普通に歩けませんでした（いかに普段動かしていないかを実感しました）。

サッカー未経験で教室に参加しましたが、池田先生始め参加者の皆さん気が気なくて、とても楽しい教室でした。

ママさんに限らず、どなたでもご参加頂けます。もちろん男性もOK！

おなか周りの筋肉までたっぷり使ってシェイプアップにも効果的！

楽しいミニサッカー教室、ぜひご参加ください！

