

Club Red's

夏のおたより

vol.37 令和5年6月発行

「くらぶ・れっず」の招き猫「みけねこ」でございます。

先日 当クラブの定時総会が開催されました。皆様のご愛顧をいただき、いよいよ創立15年目を迎えることとなります。役員、スタッフ一同、新たなスタートと位置づけ運営にあたっていく所存です。

今回、アンケートを同封させていただきました。今後のクラブ活動の参考にいたしたく、皆様のご協力お願いいたします。回答は参加プログラムの管理者・指導者がお預かりさせていただきます。

特定非営利活動法人 れっど★しゃっふる理事 吉村 実花子



ヨガ体験教室

呼吸法やヨガのポーズを学んで生活に取り入れましょう。

7月8日、8月12日、9月9日 土曜日 13時～13時40分
赤羽体育館多目的ルーム他 @1000円/1回 定員15名

瞑想体験教室

瞑想とは自分の内面に意識を向けること。瞑想により集中力アップ、ストレスの緩和、睡眠の質が向上するなどの効果があります。瞑想の姿勢、呼吸法などを学び、リラックス空間を共有しましょう。

7月8日、8月5日、9月2日 土曜日 13時～13時40分
赤羽体育館多目的ルーム他 全3回 2,000円 定員15名

クラブフェスタ2023

今年は10月21日(土)開催！
実行委員の皆さんが一生懸命準備中。

くらぶ れっず 入会方法

1. 電話、メールにてお問い合わせ下さい。申込書をお送りします。
2. 規約を熟読の上、郵便振替にて年会費を送金して下さい(送料はご負担下さい)
3. 会員証、無料参加券、優待券をお届けします。

問い合わせ先 TEL080-1338-0297 (留守電対応)

- ・ E-mail murakami@red-s.net ・ WEB <http://www.red-s.net/>
- ・ Facebook <https://www.facebook.com/redshuffle>

*更新時期が到来している方には、振替依頼書を同封しています。

*年間登録料 1000円の送金をお願いします。



★ノルディックウォーキング定例会

金曜日 10時～12時 区内各所 @1000円/1回

<7月> 7日、21日、28日

<8月> 4日、18日、25日

<9月> 1日、8日、15日、22日、29日



※7月28日～8月末までは熱中症対策の為、中央公園文化センター内で実施します。

★ポールウォーキングと体操の体験会

不定期開催 担当者にお問い合わせください。

★エンジョイダンススポーツ

土曜日 元気ぷらざ ①14:30-15:30 ②15:40-16:40 参加費500円/各回

<7月> 1日、8日、15日、22日

<8月> 5日、19日、26日

<9月> 2日、9日、23日、30日

◎協力団体活動:社交ダンス初級教室

<9月> 2日、9日、23日、30日

土曜日 元気ぷらざ 13:00-14:20 参加費1,000円/各回

★詩吟を楽しむ会

腹式呼吸がインナーマッスルに効きます。大きな声を出して、ストレスも解消!

日曜日 10:30～12:00 赤羽岩淵中学校 参加費500円/1回

<7月> 2日、16日 <8月> お休み <9月> 3日、17日

問合せ、申込み先

murakami@red-s.net 080-1338-0297

★は参加割引券（1枚500円相当）を使えます

クラブプログラムは地域の団体・個人の協力をいただいて運営しています

発行：特定非営利活動法人 れっど★しゃっふる

会場案内

・赤羽体育館	北区志茂3-46-15	赤羽駅東口 ⇒北車庫入口 徒歩3分
・元気ぷらざ	北区志茂1-2-22	王子駅 ⇒北車庫入口 徒歩2分
・滝野川西ふれあい館	北区滝野川6-21-25	三田線西巣鴨駅 徒歩3分