

みとや SC の活動を再開します！

令和2年2月29日(土)から活動を休止しておりました、みとやスポーツクラブの活動を令和2年6月15日(月)から再開いたします。前年度会員の皆さま、並びに市民の皆さまにはご不便をおかけしましたこととお詫び申し上げます。

なお、依然として感染拡大防止のために、みとやスポーツクラブでは「広い部屋を利用しての教室実施(換気実施)」「手洗い、手指消毒の徹底」「利用前後の施設・用具の除菌」に取り組んで参ります。

また、教室にご参加される皆さまには、「マスクの準備」「体調がすぐれない時は参加しない」など体調の自己管理をお願いします。



あっという間に6月になり、またすぐ夏がやってきますね！感染症予防のほかにも、日射病や熱中症にも気を使わなくてはならない時期がやってきますが、健康を維持するためにも帰宅時の手洗い・うがい、水分補給、適度な運動を心がけましょう！

スポーツクラブの活動も、2か月半遅れての活動となりましたが、新しい教室も増えての再スタートを切ることができました。昨年度に引き続き、今年度もどうぞよろしくお願いいたします！

Youtube チャンネルを開設しました！

おうちで楽しく免疫力アップ！！

お家で過ごす時間が増えた市民の皆さまへ、おうちで楽しく免疫力をアップさせるプログラムを体験していただく、「キラキラ雲南 Youtube チャンネル」が開設されました！

キラキラ雲南の各施設の特徴を生かした動画がアップされていますので、是非ご覧ください！



パソコンから👉Youtubeで「キラキラ雲南」と検索
スマートフォン👉下記のQRコードを読み込む



6 月予定表

※感染拡大防止のため、会場が変更となる場合があります。ご了承ください。



種目名	日にち	開始時間	場 所	持参品
1)ちびっこスポーツバイキング	20日(土)	13:00~14:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
2)チャレンジスポーツ教室	19日(金)	17:00~18:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
3)キッズサッカー教室	20日(土)	10:00~11:30	アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、ドリンク
4)キッズリズムAction!!	19日(金)	16:30~17:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
5)チャレンジ体操教室(年中~年長)★	22日(月)	16:30~17:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク
5)チャレンジ体操教室(小学1~3年生)★		17:00~17:30		
5)チャレンジ体操教室(小学4~6年生)★		17:30~18:10		
6)おたっしやクラブ/健康運動教室(水中運動)	19日(金)	9:30~11:30	三刀屋健康福祉センター プール	水着、水泳帽、バスタオル、ドリンク
7)おたっしやクラブ/健康運動教室(3B体操)	26日(金)	10:00~11:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
8)ヨガmove★	22日(月)	20:00~21:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
9)リフレッシュヨーガ★	24日(水)	10:00~11:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
10)ゆる楽エアロビ	19日(金)	19:15~20:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク ※マット貸出有り
11)フォークダンス	18日(木)	10:00~11:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
12)卓球教室	20日(土)	19:00~21:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク ※ラケット貸出有り
13)軽スポーツ ※会員外でも無料【カローリング】	20日(土)	10:00~11:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
14)ノルディック・ウォーク ~みんなで楽しくあるこう!~ ※要申込み	22日(月)	9:00~11:00	集合時間 9:00 集合場所 アスパル	屋外運動靴、タオル、帽子 ドリンク、カップ(雨天時)
15)スポーツウェルネス吹矢	15日(月)	10:00~11:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク

◎ 各教室が始まる前に受付をしますので、**開始時間10分前**には会場にお越し下さい。

◎ 会員の方は対象のプログラムにどれでも無料で参加することが出来ますが、入会申込み時に参加種目欄に記入のなかった種目に参加される際は教室の3日前までに事務局まで連絡をしていただくか、直接アスパル事務所までお越し下さい。

(★=定員があるものです)

◎ 水分補給の為に必ず**ドリンク**をお持ち下さい。

【おことわり】クラブの活動中にスタッフが写真を撮る事がありますが、これはクラブのPR・助成事業の報告等に使用しますので、ご了承ください。