

Yume Tube

はーちゃんズキッズがTVに登場!!

地元に着した情報を伝える番組、J:COM札幌の「Hometownさっぽろ」で、はーちゃんズキッズの練習模様が放送されます。子ども達のインタビューもあるので、是非見て下さい!

★放送チャンネル デジタル11ch
★番組放送時間 (30分番組)

- 12月9日・11日・13日 9:00・17:30・22:00~
- 12月10日・12日 8:00・18:30・22:30~
- 12月7日 9:00・16:00・21:00~
- 12月8日 8:30・16:00・22:30~

※一日に3回同じ内容が放送されます。

ユメスポキッズ 応募要項

- 募集企画: ①新春スポーツつごっこ大会(締切12月26日) ②ミスノビクトリークリニック(締切12月26日) ※申し込みになり次第締め切ります。 ③スポーツクイズ(締切12月23日) ④ユメスポ会員(随時募集)
- 応募方法: 下記必要事項をご記入の上、はがき・FAX・メールのいずれかでご応募ください。
①募集企画名(スポーツクイズはその答えも明記してください。) ②氏名(フリガナ) ③性別 ④学校名(大人の方は職業) ⑤学年(年齢) ⑥住所 ⑦郵便番号 ⑧電話番号(日中連絡のとれる番号) ⑨好きなスポーツ ⑩今月号の面白かった記事 ⑪むらっちの体育のツボで取り上げてほしい内容(はがきの宛先) 〒060-0042 札幌市中央区大通西18丁目1番地40号
プログレッシブ・オフィス501
NPO法人シーズケーツー ユメスポキッズ編集部
(FAX番号) 011-640-6030
(メールアドレス) info@yumesupo.jp 右記QRコードからも読み込みOK!
※お寄せいただいた個人情報は編集部にて厳重に管理、当該目的にのみ使用し、第三者へ無断提供することはありません。

ユメスポキッズ 次号配付日: 1月下旬【予定】

●札幌市内の小中学校、スポーツ施設で配付中!

PRESENTS music, food, drink and smile

CANDLE NIGHT 2013 Christmas Special

2013.12.21~24 16:00~19:00(予定)

12/21 24 聖歌隊員を募集!

キャンドルナイトにてオープニング、エンディングを飾る聖歌隊員を大募集! 歌が大好きなキッズ、親子参加も大歓迎です

開催場所: プートフォレスト ●16時~

12/21 23 作って学ぶLEDクリスマスアート体験

アクリル板に絵を描きLEDを使って光らせるアート作品の制作を通じて電子工作体験♪

開催場所: レラ アトリウム ●14時~16時

12/21 23 手作りキャンドル体験 クリスマスバージョン!

色の付いた砂を重ねて、ガラス瓶などを使用してオリジナルキャンドルを制作♪

開催場所: レラ アトリウム ●16時~18時

Rera
CHITOSE OUTLET MALL
千歳アウトレットモール・レラ

JR南千歳駅前

営業時間: 10:00~19:00
TEL: 0123-42-3000

詳しくはHPをチェック!!
レラ 検索
http://www.outlet-rera.com/

上記3つのプログラムは事前応募が必要です。千歳アウトレットモール・レラHPを参照してください。(定員がありますのでお早めに...)

ホイツル君 vol.15

イラスト: saorin

7年後...への音

2020東京オリンピック 決定!

やったあ~!

私達の7年後ってどんなかな~?

大学生? それども、社会人?!

えっ! こんな感じ...?

と、いうことは... ホツも大人に~?!

キラキラ

こんにちは~?

ない、ない。

2013年 12月号



もっとスポーツを楽しもう!
スポーツの3つのキーワード:
「観る・する・支える」

ユメスポキッズ

ユメスポキッズ12月号
おすすめイベント!!
1月12日(日)
ミスノビクトリークリニック
開催!! 参加者大募集!!
詳しくは6ページを見てね!

発行: NPO法人 シーズケーツー
ユメスポキッズ編集部
[編集部] 〒060-0042
札幌市中央区大通西18丁目1番地40号
プログレッシブ・オフィス501
☎(011)640-6000 FAX(011)640-6030
E-mail: info@yumesupo.jp
www.yumesupo.jp
facebook いいね!してね~!
後援: 札幌市・札幌市教育委員会

かんとう
巻頭
とくしゅう
特集

何も考えず、無我夢中になれるもの。
スポーツの素晴らしさはそこにある!



松本 薫 フォーリーフ ジャパン所属。

- 石川県出身 2010年 世界選手権57kg級 金メダル
- 2011年 グランドスラム東京57kg級 金メダル
- 2012年 ロンドンオリンピック57kg級 金メダル

ユメスポキッズをご覧の皆さん、日本女子柔道の松本薫です。柔道は畳の上で行うスポーツである事は皆さん知っていると思います。「礼に始まり、礼に終わる」という、礼儀礼節が柔道にはあり、そこが柔道のもっとも素晴らしいところ。強くなる為には、毎日の厳しい練習が必要です。とにかく強い心を持ちながら、気合でここまで来たとは思っています。もちろん、毎日の練習で学校の友達と遊べなかった時などは、くじけそうになりましたが、母に「海外に連れて行く」と約束をしたので、その言葉を思い出し何度も壁を乗り越えました。私は柔道をとおして、感謝の心を持つことができるようになりました。今、こうして自分が柔道を出るの、私をサポートしてくれる人、応援してくれる人がいるおかげだととても感謝しています。もっとも強くなれるように、そして、多くの試合に勝ち、皆さんに恩返しができるようにこれからもがんばります! 皆さんも、今自分が出来る事に全力で取り組んでください!

室内バッティングセンター&室内練習場
Fun Baseball Stadium

プロ野球OBや元高校球児が指導!! 目的に合わせてクラスを選んでレベルアップ!

Funベースボールスクール		単発レッスン	
月謝制 (¥6,300~¥8,400)	体験レッスン受付中! (随時予約)	予約制 [TEL予約可]	予約制 [TEL予約可]
ビギナー(初級)クラス これから野球を始める子供たちクラス。チーム意識を育てます。(年長~)	ミドル(中級)クラス 内外野手に応じた総合的なトレーニングクラス。(小2~小6)	投手クラス 投手の癖は「プロ」におまかせ。大人気で人気のレッスン。(小3~小6)	小学6年生クラス 中学野球の手頃クラス。硬式・軟式など4タイプクラスを体験。(10月~3月)
バッチャー(打撃)クラス プロの教員指導で基礎をしっかりと身に付けよう。(小・中学生/一歳)	チームミニコンテスト 30分のミニコンテスト。(個人・グループ) ①内野守備②バッティング③併せて実施可。(小3~小6)	プライベートレッスン 個人・グループ 自由にテーマを自由に決めて実施可。(中学生~)	自主練習をしっかりとサポート 小2~6対象 各院練習場 (30分/定員6名) 指導員(シフト) & バッティング練習

Fun Baseball Stadium

札幌市東区東苗穂3条3丁目1-50
TEL 011-790-7901

営業時間
平日 / 12:00~22:00
土日祝 / 10:00~22:00
※10月~4月 (年中無休)

むらっちの 体育のツボ

からだ 体が 柔らかくなる 方法 編

こんにちは むらっちは むらっちです!



ボクが “むらっち” です!

村重 敬蔵 先生 (ジュニア スポーツクラブ 指導員) みんなに体育の楽しさを 伝えます!

情報提供: ジュニア スポーツクラブ

今回は、体が柔らかくなる方法だよ。このコーナーは動画でも見る事ができるから是非チェックしてみね☆

ユメスポキッズ(体が柔らかくなる方法編) 検索

1 肩の柔軟体操

タオルやチューブなどで肩回しをします。無理のない手幅でタオルを持ち、前後に肩を回しましょう!

2 背中で握手をします

背中に手をまわして握手をします。左右両方行います。届かない場合は、タオルなどを使用して、いけるところまでたぐりませます。

3 腰の柔軟

上体をそらしを行います。おなかをつけて寝ます。ヒジをのばして気持ちの良いところで呼吸を止めずに行います!

4 ネコの背のび

ネコのようにまくなり、腕をのばして背のびをします。上半身をしっかりとばして背中をほぐしましょう!

5 股関節の柔軟

座った状態でヒザを片方ずつたおします。床につける必要はありません。できる範囲で行いましょう!

6 足の裏を合わせる

足の裏を合わせて座ります。少し足を前にだして、胸を張って前に倒れます。そのときにヒジでヒザをおしてゆっくり体重をかけてみましょう!

7 足の柔軟

足を前後にひらき、前足はまけて後ろ足をのばします。それができたら、後ろ足をまけて、もものばします。左右両方で股関節ともものをばしましょう!

8 開脚柔軟

実際に開脚柔軟をやってみよう! 正しい姿勢で足動をつけずに行います。無理をしないでゆっくりやってみよう!!

※繰り返し練習することがとても大切です!

からだのしこみ No.14 腰痛について

監修: 瀧内 敬明先生 (たきうち 整形外科スポーツクリニック院長)

成長期スポーツ障害における腰痛 ~腰椎分離症(ようついぶんりしょう)~

みなさんは腰椎分離症という病名をきいたことがありますか? 18歳以下の成長期にスポーツによって発生する腰痛の原因で、もっとも多いのが腰椎分離症です。成長期にスポーツをしていて腰痛により病院にかかった人の約25%がこの腰椎分離症であるとも言われています。腰椎分離症は腰の骨(腰椎)の疲労骨折です。原因の多くは、骨がやわらかい成長期における過度のスポーツが原因と考えられています。「ケガ」のように1回でおこるのではなく、練習などでの繰り返しの運動によりおこります。分離症はその程度にもよりますが、成長期をすぎると骨がくっつくことはありません。そのため、分離症は早くみつつけて成長期のうちにきちんとおこなうことが大事なのです。

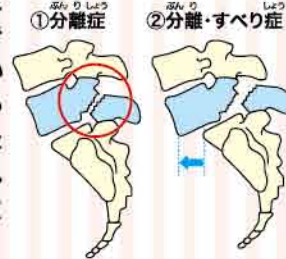
腰椎分離症についてのQ&A

- Q: どんな症状がでますか?**
A: 運動中や運動後の腰痛です。とくに腰を反らせると痛いのが特徴です。
- Q: 小学生にもおこりますか?**
A: おこります。12~14歳にもっとも多いのですが、小学生でも治療が必要となることが少なくありません。
- Q: スポーツ種目は関係ありますか?**
A: 野球・サッカー・バレーボールなどが多いです。からだをひねることが多いスポーツをしていて腰が痛い人は注意が必要です。



Q: 進行するとどうなりますか?

A: 初期の場合は骨にひびがはいった状態です。進行すると完全に骨がとぎれてしまい、さらに進行すると分離・すべり症とい骨がずれた状態になってしまいます。このずれた状態になると、足にしびれがでたり歩くことにも支障がでたりします。



Q: 予防はできますか?

A: からだ(特にもの裏の筋肉: ハムストリング)のやわらかさと関係があるといわれています。多くのスポーツにおける姿勢で、ハムストリングのかたさがあると腰への負担が増えてしまいます。予防にはストレッチをすることが効果的です。

例えば...

スポーツでよくみる中腰の姿勢です。野球では写真のとおりゴロをとるときに。バスケットではディフェンスの姿勢。バレーボールではレシーブの姿勢などあらゆるスポーツでみられる姿勢です。



ハムストリングが硬いと上体を倒さなくてはならず、腰を大きく曲げなくてはなりません。当然大きく曲げた後にはその分戻さなくてはならないので、動きを使わなくても股関節がしっかり動いてくれるその繰り返しの運動により腰に負担がかかってきます。ので腰に負担がかかりにくいです。

ストレッチ① (もの裏)

ストレッチ② (股関節ひねり)

ストレッチ③ (もの前)

ベッドや台の上にあしを置き、おむけに寝て両ひざをたてた状態で、片方のひざにもう片方のあしをひっかけ、あしを内側にあしをひっかけ、あしを内側にひねります。

いま腰が痛くない子は予防のストレッチをしましょう! 今回の紹介した症状に当てはまる人は早めに病院に行きましょう!

【体操専門 清田教室】

クラス紹介

- リトルクラス 2歳6ヶ月~3歳
- 幼児クラス 4歳~5歳
- 児童クラス 5歳~小学生

★冬休み短期教室開催!
 ★スポーツフェスタ開催!
 日時: 12月28日(土) 11:00~16:00
 会場: 北海きたえーる
 ●詳しくはHPをご覧ください

1日体験&見学 随時受付中!

ジュニアスポーツクラブ

【体操専門×ヒップホップ 東札幌教室】

ジュニアスポーツクラブ新教室がオープンしました。体操教室・児童デイサービスの他、「ベビークラス」が12月から登場!

少人数制

プロフェッショナルコーチによるよりきめ細やかな指導を実現!

1Fはダンススタジオ、2Fはジュニア・ハート、3Fは体操専門教室と運動すべてがジュニアスポーツクラブ!

発達に心配があったり、障がいのあるお子様の為の療育機関です。詳しくはお電話にお問い合わせください。

児童デイサービス ジュニア・ハート

鬼ゴッター News

鬼ゴッターとは スポーツ鬼ごっこをしてすべての人のこと

スポーツ鬼ごっこってなに? 鬼ごっこの基本となる「追う」は同じ、時間内に相手陣地の宝を多く取った方が勝ち。運動が苦手な子どもでも気軽に楽しめるスポーツです。

スポーツ鬼ごっこの基本的なルール

- センターラインを越えて相手陣地に入りタッチされたら一度自陣セーフゾーンに戻る必要がある
- 相手陣地のタッチは必ず両手で
- 空の陣地のサークル内には入り禁止
- 陣地のセーフゾーンに入ればタッチされない

★参加するときの注意
 安全が必ずつづいて、お母さんとお父さんがお母さんとお父さん

みんなで宝をゲットしよう!

新春スポーツ鬼ごっこ大会

参加費用: 500円(保険料込)
 募集人員: 先着70名 ※事前応募必要
 [小学生 50名 大人 20名]
 7名1チーム(子供5名 大人2名)
 5チーム総当たり戦
 (チーム毎でも個人の参加でもかまいません。)
 ※試合形態変更の場合あり

開催日: 1月6日(月) ●10:30~12:30(受付10:00~)
 会場: 札幌国際交流館 札幌市白石区本通16丁目南4-26
 [地下鉄東西線南郷18丁目駅12番出口] 徒歩9分
 主催: 一般社団法人 鬼ごっこ協会 北海道支部

★参加希望者は8ページの応募要項から応募してください。

カーリングチーム はーちゃんズキッズ ねくろプロジェクト

ch × ユメスポキッズ 小学生 × 高校生 合同カーリング体験会



なまえ 片山 陽加
AKB48チームB 所属
ニックネーム はーちゃん
ユメスポキッズ
イメージキャラクター
ペットはうさぎのみるくん

体験内容

- ①カーリングのルール説明
- ②基本動作の説明
- ③楽しいミニゲームの実施
- ④お姉さんお兄さんとの交流会(30分)

- 日 程 / 1月9日(木曜日)
- 時 間 / 13時~15時
- 対 象 / 小学生~高校生まで (中学生でも参加可)
- 募集定員 / 50名
- 参加費 / 500円(保険代含む)
- 指導者 / 札幌カーリング協会
- 場 所 / どうぎんカーリングスタジアム
札幌市豊平区月寒東1条8丁目
(地下鉄東豊線「月寒中央駅」徒歩5分)

お申し込み先/NPO法人シーズケーター ユメスポキッズ編集部
TEL.011-640-6000(火~金 10:00~16:00) FAX.011-640-6030
メール info@yumesupo.jp

ch FILESは全道の高校図書室で設置、配布中
高校生のハッピーライフを応援しています!

はーちゃんズキッズ

カーボンオフセットクラブへの道④

はーちゃんズキッズが平成25年度カーボンオフセット認証取得支援事業として環境省に採択されました!

はーちゃんズキッズはカーボンオフセットモニタークラブとして身近でできる環境への取り組みをおこなっていますが、その取り組みが平成25年度カーボンオフセット認証取得支援事業として採択されました。認証マークの取得に向けて様々な施策をおこなっていきます。ビジネスEXPO環境省ブースでも展示されました。



カーボン・オフセットって「何」?

日常生活や経済活動において避けることができない二酸化炭素等の温室効果ガスの排出について、まずできるだけ排出量が減るよう削減努力を行い、どうしても排出される温室効果ガスについて、排出量に見合った温室効果ガスの削減活動に投資すること等により、排出される温室効果ガスを埋め合わせるという考え方です。



myclimate Japan
「マイクライメイトジャパン株式会社」は株式会社エコノスとスイスのカーボン・オフセットプロバイダー「NPO法人マイクライメイト」との共同出資により設立されました。「マイクライメイト」は温室効果ガス自主排出権取引市場における世界有数のオフセット・プロバイダーです。非常に厳格な基準を遵守しながら環境の専門家が総合的なコンサルティングを行い、質の高いクレジットを創出・提供しています。

カーボンオフセットを推奨しているイベントに参加する事であなたも地球温暖化対策に貢献する事が可能です。ユメスポキッズでも環境イベントをどんどん企画していきます。

4ページのはーちゃんズキッズ「カーボン・オフセットクラブへの道」も是非見てね!

Enjoy the クライミングランド のぼのぼ!!

●スリムチムニー

体力: バランス、気力、知力、技術

のぼッパ! よく考えよう!
コースは二通りあります。奥の手すりを使って力登るか、両側の壁を使ってバランスで登るか二つに一つ、よく考えよう!

●ブラックウィンドウズ

体力: バランス、気力、知力、技術

のぼッパ! バランスが大切!
黒縁のレインボーカラーの窓が規則正しくならんでいるので、簡単に登れそうなイメージですが、そうはいきません。なぜならこのウォールの特徴は、アンダーの部分しかつかめないからです。つまり、逆手で登るコースなのです。バランス感覚と、やっているうちに自然と身に付く技術で必ず乗り越えられるはず!

●シースルーウォール

体力: バランス、気力、知力、技術

のぼッパ! 事前に観察と作戦を!
透明なウォールをはさんで「対面競争」が可能なコースです。ホールド自体は表裏一体な位置についているため、どちらの面を選ぶかによって「利き腕」に有利不利があり得るため、事前の観察と作戦がポイント。相手が見えるだけに焦りも禁物!

12/15 ジュニアボルダリング競技大会を開催! 詳しくは下記連絡先にお問合せ下さい。

クライミングランド のぼのぼ [予約定員制] TEL.011-826-3066 のぼのぼ 検索

※ご利用の際は、事前に電話予約をお願いします。(受付時間は営業日の10時~20時)

スポーツニュース

ボルダリング競技大会が開催されました!

たくさん子ども達が、日頃の練習の成果を発揮していました。表情は真剣そのものです!!

10月13日、スポーツクライミングジム レインボークリフ

ミッチェルの言の通り! じしなさい!

ヒーヒーは、自分の好きな物は最後までとっておく派である。先日、夕飯に出したチーズフライを残していたので「温かいうちに食べた方が美味しいのに」と言ったら「いいの、最後に大事に食べるから」って...。冗談で「ママが取っちゃうよ」って言うと、本気で怒りだし、お血ごと抱え込んだ。「本当に取ってないでしょ!」と思いながら、後生大事にチーズフライを食べるヒーヒーの顔が幸せそうで、ちょっと可愛かった(親バカ)

★ミッチェル-ユメスポ編集部スタッフ。
札幌生まれ札幌育ち。夫と小学5年生の娘(通称ヒーヒー)の3人暮らし。

3R Reduce 減らす Reuse 繰り返し使う Recycle 再生して利用する

アイドルルミナリアがリサイクル会社 北清企業株式会社 に突撃取材

エコプラスターライン

石膏ボードの端材
札幌建設業協会の会員、住宅メーカーや建設会社で建物を作った時の端材を使用。

特殊製法
北清企業の製造プラントでリサイクル。

エコプラスターライン
日本理化学工業から各学校やスポーツ施設に売られています。

★地域で出した廃棄物を地域で使うように努力しています。

●各学舎さんへ エコプラスターラインのお問い合わせは●
日本理化学工業株式会社 美幌工場 TEL:0126-63-4241
http://www.kikagaku.co.jp/syougai.htm

その他、北清企業では天ぷら油をリサイクルしてBDF(バイオディーゼル燃料)にして自社のゴミ収集車やみゆ山ロープウェイのシャトルバスの燃料にしています。
北清企業株式会社 http://www.hokuseikigyou.jp/

色占い

冬のラッキーアイテム

あなたのカラーは？誕生日でみつけてね♪

あか 4月14日～5月14日 生まれ 犬のイラストがついた消しゴムを使うと、成績があがりそう！	ゴールド 5月15日～6月14日 生まれ 象のイラストがついたコップでうがいをしたら、病気が知らず☆	みどり 6月15日～7月16日 生まれ うさぎが登場する本を読もう！友達からプレゼントがあるかも。
ピンク 7月17日～8月16日 生まれ 白熊のぬいぐるみと寝たら、いつも元気になれるよ！	きいろ 8月17日～9月16日 生まれ 動物園やペットショップへ、リスに会いに行こう！悩み事が吹っ飛ばしちゃうよ☆	あお 9月17日～10月17日 生まれ お友達と蝶々の絵を描いてごらん。最高の仲間になれるよ☆
きみどり 12月16日～1月14日 生まれ 牛の模様ハンカチを使うと、サプライズがおこるかも。	みどり 1月15日～2月12日 生まれ クマのバッジを集めてみよう！きつねの貯金箱を見つけよう！会いたかった人にあえるかも。	シルバー 2月13日～3月14日 生まれ お金の貯金箱を見つけよう！お金が増えちゃうよ☆
しろ 3月15日～4月13日 生まれ イルカのキーホルダーをランドセルにつけてみて！人気者間違いなし☆	にゃる先生 AAsana 真理の探究 http://ameblo.jp/aasana22/	

スポーツクイズ?

ぜんもんせいかい 全問正解してくれた方には、すてきなプレゼントのチャンス!

みんな答えは分かったかな？全問分かった人は応募要項を記入の上、ユメスポキッズ編集部まで応募してね！(詳しくは8ページの応募要項を見てね！)

※お寄せいただいた個人情報は編集部にて厳重に管理し、当該目的のみ使用し第三者へ提供することはありません。

レベル1 Q.1 野球でキャッチャーがはめるグローブをなんという？
①キャッチャーグローブ ②キャッチャーマスク ③キャッチャーミット

レベル2 Q.2 ゴルフコースに設置されている、砂地の障害物を何という？
①ハザード ②ティ・ショット ③バンカー

レベル3 Q.3 ボクシングは通常1ラウンド何分で行われる？
①5分 ②3分 ③2分

★抽選で3名様に★
はーちゃんズキッズとお揃いの
ジャージをプレゼント!!

※サイズは150～160センチで、色の指定は出来ません。

参加者大募集!

Victory Clinic

ミズノビクトリークリニック

全国で開催しているミズノビクトリークリニック!! 今回の講師は、北京オリンピック 競泳日本代表 **種田 恵さん!**

講師: 種田 恵さん
札幌市出身 札幌大谷高校卒業
北京オリンピック日本代表
200m平泳ぎ8位入賞
同種目元日本記録保持者

開催日時: 1月12日(日) 第1部 11:00~12:00 第2部 13:30~14:30

実施場所: スポーツプラザ13 札幌市東区北11条東6丁目 地下鉄東豊線「東区役所前駅」4番出口より徒歩1分

イベント内容: 平泳ぎ教室 25m泳ぐことのできる小学生 小学4年生~6年生 各部30人 (先着順 8ページの応募要項を参照してください。12月下旬に出選された方のみ参加案内書を送ります。)

参加料: 500円 (保険料込)

ミズノビクトリークリニックとは?
ミズノでは各競技種目の選手を起用した「ミズノビクトリークリニック」という名称のイベントを全国各地で開催、実技指導、講習、サイン会、トークショーなどを行っており、ミズノファンの拡大のみならず地域のスポーツ振興に貢献しています。クリニック起用の講師は、オリンピック、世界選手権出場など、国内外で輝かしい実績と経歴を有した20競技、300名以上のトップ選手です。ミズノビクトリークリニックは、スポーツを愛する全ての方に、スポーツの楽しさを伝え、チャレンジする方を応援していきます。

新体操であなたもプリンセスヒロイン!

入会随時募集中!

コース紹介 2歳から

初級・幼児 ●ティンカーベルBコース (3-5歳(年中)) ●ティンカーベルAコース (5-6歳(年長)) ※上記の他にも中級・上級・スーパー・上級・育成・選手コースがあります。	初級・小中学生 ●アリスBコース (小1-3年) ●アリスAコース (小3-中3年)
---	---

札幌 MEG.RG クラブ

札幌市東区豊平3条4丁目1-31 (営業時間) 火曜日-日曜日 (定休日) 月曜・祝日
[地下鉄] 東豊線・宇都宮駅徒歩5分、東豊線・南水産駅徒歩7分
TEL 011-811-6030 FAX 011-811-6040 札幌MEG.RG (検索)

文字先生の 新体操のせかい

Vol.4 来年の発表会に向けて

3月9日の新体操演技発表会に向けてみんながんばっています。今年中に入会された方は発表会に間に合います。ぜひこの機会にご入会ください。

★発表会はDVDに収められて販売しております。お問い合わせ 札幌MEG.RGクラブまで

Facebookページははじめました Sapporo meg.rg club

Like いいねをお願いします!

SSS札幌サッカースクール

新入会大募集!!

札幌サッカースクール

札幌市北区北36条西3丁目3-8

TEL (011) 747-1155 FAX 747-1156

1日程: 2013年12月23日(月) 午後 → 申込期限 12月8日(日)
2日程: 2014年2月22日(土) 夕方 → 申込期限 2月6日(木)

会場は東区つどむ ◆事前申込必要 ◆対象は小学生とその保護者 ◆参加費無料
※参加をご希望の方は、各申込期限までに、お電話にてお申し込みください。なお、お申込み多数の場合は、先着順とし、参加をお断りする場合がございますので、予めご了承ください。

お知らせ ユメスポキッズ読者の会社さまへ

私たちが北海道のタレント企業が応援するぞ!!

デフォルメキャラ 鈴木あやから安藤りか

お問い合わせ A creative studio
メールアドレス/a_creative_s@yahoo.co.jp

インドアだから冬でもあったか!

スウィング89

からだを動かして元気に冬をのりきろう!!

ジュニアテニス教室
国際テニス連盟が推奨するプログラム PLAY&STAY(プレイ アンド ステイ)を導入!
平日 16:05-17:05/17:05-18:35 日曜日 8:30-9:30
土曜日 14:50-15:50/16:25-17:25
5歳~中学3年生 ※詳しくはお問い合わせください。

ジュニアサッカー教室
レッスンテーマ~Swing's way~ サッカーを通してからだを動かす楽しさを感じてもらいます。
U-6 月水 15:05-15:50 U-10 木 17:00-18:00
U-8 月水金 15:55-16:55 U-13 月金 17:00-18:20
U-10 月金 15:55-16:55

見学・体験 随時受付中 詳しくはWEBをご覧ください!! www.swing89.jp スウィング89 検索 お問い合わせ TEL.011-751-2122