

# '19 1月予定表

総合型地域スポーツクラブ  
特定非営利活動法人しほもとバンブークラブ

ふー視：ふれあいセンター3階視聴覚室  ふー第一：3階第一学習室  ふー軽：2階軽体育室  ふー機：2階機能回復室  
ふー水：2階水訓練室  ふー美：3階美術工芸室  町体-1：町立体育館第1体育室  町体-3：町立体育館第3体育室  
ふー座敷：3階一般座敷  三小-活：生涯学習課活動室（第三小学校）  町一研：町立体育館研修室  ♥：心のカウンセリング

●寒いので、ケガをしないように充分ストレッチしてこまめな水分補給で熱中症を予防しましょう！

月	火	水	木	金	土	日
<b>事務局からのお知らせ</b> ● あけましておめでとうございます！本年も宜しくお願い申し上げます。事務局受付は5日からです。 ● 今月「ラージボール卓球」は、1回です。 ● 「しほもとバンブークラブ公式フェイスブックページ」を開設いたしました！ 右のQRコードか、URLでアクセスして「いいね！」をお願いします！！ facebook ※公式Facebook URL : <a href="https://www.facebook.com/shimamotobambo">https://www.facebook.com/shimamotobambo</a>  					<b>5</b> 事務局開設&電話受付 10時~13時 ★ヨガの教室 (ふー軽) ①9:10~10:15 ②10:25~11:30 ③11:40~12:45 ストレッチ&ダンス (三小-活) 10:00~11:25 ★書道[中学生以上] (ふー第一) 10:05~11:50 はじめようキッズフィットネスダンス (三小-活) 13:30~14:30	<b>6</b> 事務局開設&電話受付 10時~13時 大道芸 (三小体育館) 10:00~11:30 リラックス・脳体操 (三小-活) 10:00~11:10 ★英会話教室 (ふー視) 10:10~11:25 英語で遊ぼう (三小-活) 11:45~12:45 健美操 (ふー軽) 13:15~14:30
<b>7</b> ★太極拳 (町体-3) 基礎クラス 9:10~10:25 中級クラス 10:35~11:50 スポンジテニス 9:30~11:45 (町体-1)	<b>8</b> フットサルジュニア 18:30~20:00(三小体育館)	<b>9</b> はじめてのバトミントン 9:30~11:45 (町体-1) ★水中ウォーク ①10:00~11:00 ②11:30~12:30 ③13:00~14:00(ふー水) いきいき歌体操 13:15~14:45(ふー軽)	<b>10</b>	<b>11</b> ★水中ウォーク (ふー水) ①9:15~10:15 ②10:35~11:35 ★ヨガの教室 (ふー軽) 12:05~13:10 ★♪たのしくフラダンス♪ (ふー軽) ①13:20~14:30 ②14:35~15:45 ★パワーヨガ (ふー機) 13:30~14:20	<b>12</b> ♥ 事務局開設&電話受付 10時~13時 チアダンス教室(キッズクラス) (三小-体育館) ①9:10~9:50 ②9:55~10:50 ③10:55~11:50 チアダンス教室(1-3クラス)[開講予定] (三小-活) 12:20~13:20 書の教室[小学生・親子] (三小-活) 10:00~12:00	<b>13</b> 事務局開設&電話受付 10時~13時 体育あそび (三小体育館) 10:00~11:30 ストレッチ&ダンス (三小-活) 10:00~11:25 
<b>14</b> 成人の日 ★太極拳 (町体-3) 基礎クラス 9:10~10:25 中級クラス 10:35~11:50 ことしは猪突猛進で アタックだよねっ！ 	<b>15</b> フットサルジュニア 18:30~20:00(三小体育館)	<b>16</b> ラージボール卓球 9:30~11:45(町体-1) ★水中ウォーク ①10:00~11:00 ②11:30~12:30 ③13:00~14:00(ふー水) いきいき歌体操 13:15~14:45(ふー軽)	<b>17</b> ♥	<b>18</b> ★水中ウォーク (ふー水) ①9:15~10:15 ②10:35~11:35 ★ヨガの教室 (ふー軽) 12:05~13:10 ★♪たのしくフラダンス♪ (ふー軽) ①13:20~14:30 ②14:35~15:45 ★パワーヨガ (ふー機) 13:30~14:20	<b>19</b> ♥ 事務局開設&電話受付 10時~13時 チアダンス教室(キッズクラス) (三小-体育館) ①9:10~9:50 ②9:55~10:50 ③10:55~11:50 チアダンス教室(1-3クラス)[開講予定] (三小-活) 12:20~13:20 ★ヨガの教室 (ふー軽) ①9:10~10:15 ②10:25~11:30 ③11:40~12:45 ★書道[中学生以上] (ふー第一) 10:05~11:50 はじめようキッズフィットネスダンス (三小-活) 13:30~14:30	<b>20</b> 事務局開設&電話受付 10時~13時 リラックス・脳体操 (三小-活) 10:00~11:10 ★英会話教室 (ふー視) 10:10~11:25 
<b>21</b> ★太極拳 (町体-3) 基礎クラス 9:10~10:25 中級クラス 10:35~11:50 スポンジテニス 9:30~11:45 (町体-1)	<b>22</b> 健美操 (ふー軽) 10:15~11:30 フットサルジュニア 18:30~20:00(三小体育館)	<b>23</b> はじめてのバトミントン 9:30~11:45 (町体-1) ★水中ウォーク ①10:00~11:00 ②11:30~12:30 ③13:00~14:00(ふー水) いきいき歌体操 13:15~14:45(ふー軽)	<b>24</b>	<b>25</b> ★水中ウォーク (ふー水) ①9:15~10:15 ②10:35~11:35 ★ヨガの教室 (ふー軽) 12:05~13:10 ★♪たのしくフラダンス♪ (ふー軽) ①13:20~14:30 ②14:35~15:45 ★パワーヨガ (ふー機) 13:30~14:20	<b>26</b> 事務局開設&電話受付 10時~13時 チアダンス教室(キッズクラス) (三小-体育館) ①9:10~9:50 ②9:55~10:50 ③10:55~11:50 チアダンス教室(1-3クラス)[開講予定] (三小-活) 12:20~13:20 ★ヨガの教室 (ふー軽) ①9:10~10:15 ②10:25~11:30 ③11:40~12:45 書の教室[小学生・親子] (三小-活) 10:00~12:00 島本高校キッズバレーボール教室 (高校内体育館) 12:30~13:20	<b>27</b> 事務局開設&電話受付 10時~13時 親子教室 講師：立満先生 (三小体育館) 10:00~11:30 ストレッチ&ダンス (三小-活) 10:00~11:25 ★英会話教室 (ふー視) 10:10~11:25 英語で遊ぼう (三小-活) 11:45~12:45
<b>28</b> ★太極扇 (町体-3) 9:10~10:25 スポンジテニス 9:30~11:45 (町体-1)	<b>バンブーおみくじ</b> 健康運アップ！ 金運アップ！ 恋愛運アップ！ 		<b>教室参加システム</b> 会員の方は全ての教室 (□ で囲まれた教室以外) に参加できます。直接教室にお越しください。(対象年齢注意) □ で囲まれた教室は、定員制で事前に申し込みされた方しか参加できません。 ♥マークは、「バンブー心のカウンセリング」の予約可能日です。完全予約制 1回/50分(500円)お一人につき、2回までとさせていただきます。ご希望の方は、事務局までお問い合わせ下さい。		<b>しほもとバンブークラブ事務局 島本町立第三小学校内</b> TEL・FAX 075-202-4533 Email: <a href="mailto:mail@shimamotobambo.net">mail@shimamotobambo.net</a> 事務局開設&電話受付日 土・日曜日 10時~13時 (第5週目はお休み) この予定表はホームページでもみることができます <input type="text" value="しほもとバンブークラブ"/> <input type="button" value="検索"/> 休会などの留守番電話・FAX・メールは、事務局開設日・時間以外でもいつでもいれてください。	