



会員数 160 名  
H22.1.6 現在

# 羅臼スポーツクラブ らいず

<らいず事務局>

住所：羅臼町栄町 102 番地  
羅臼町民体育館内

TEL：87-2408

FAX：87-2477

E-mail：rausu.rise@gmail.com

HP：http://rise.michikusa.jp/

## らいず会長新年のご挨拶（会長：平原英雄）

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしく願いいたします。

参加者が会費・参加料を支払い、受益者負担でスポーツを楽しむ「らいず」は、平成21年度で2年目に入り、会員も初年度を上回る160名が登録され、毎週・毎月様々な競技やイベントを楽しんでおります。

本年3月1日に3年目に入りますが、いつかは完全自立を！と目指し、新年度からはクラブマネージャーの常設を検討しております。また、様々な面で活躍いただいている運営委員を拡充し、さらに楽しい種目やイベントを増して行きたいと思っております。

本年も皆さんに楽しまれる「らいず」を目指しますので、ご期待下さい。

## らいず活動近況報告!!



このチラシはスポーツ振興くじ toto の助成を受けて作成されています。

### カヌー体験教室

開催日：平成21年10月20日（火）

会場：町民温水プール

チンしたときに、スプレースカートを引き忘れて体が抜けなく一瞬焦りましたが、思ったより簡単で楽しくできました。

新年度はぜひ大海原で実践したいです。（石田順一）



### 体力測定会

開催日：平成21年10月24日（土）

会場：町民体育館

シャトルランは想像以上に過酷で、普段から運動不足であることを痛感しました。自分の体力年齢を知りビックリです！（岡本 恵）



## フラワーアレンジメント教室

開催日：平成21年11月3日（火）ｽｰﾌﾟﾘﾝｸﾞ  
平成21年12月5日（土）ｸﾘｽﾏｽﾊﾞｰｽﾞ ﾞﾝ  
会 場：公民館

少人数だったので質問もしやすく、参加者さん同士も和気あいあいでした。講師の方も個性を大切に下さったので・・・仕上がりが皆さん個性的で、楽しかったです。（〇〇）

また、参加させていただきますので、宜しくお願いします。

（池端せい子）

今回初めて参加しました。お花など習ったことがない自分にできるかな？と思いましたが、講師の先生の良きアドバイスや和気あいあいとした雰囲気の中、自分だけのクリスマスツリーが出来上がりました。思っていたよりも簡単で、気軽に楽しむことができました。また参加したいです。（菅 彩子）



## 参加してみませんか！

### <定期活動> ミニ・バド・ラー

- ◎毎週土曜日 19:00~20:30
- ◎参加料 200円（会員は無料）
- ◎会 場 羅臼町民体育館

### <教 室> 健康ヨーガ教室

- ◎毎週木曜日 第1部 13:00~14:20
- 第2部 18:00~19:20
- 第3部 19:30~20:50
- ◎参加料 一ヶ月4,000円  
（会員は3,000円）
- ◎会 場 羅臼町公民館

### <教 室> ほぐしのヨーガ教室

- ◎毎週木曜日 15:00~16:30
- ◎参加料 一ヶ月3,000円  
（会員のみ参加可能）
- ◎会 場 羅臼町公民館

らいずでは、冬期間も各イベントを実施いたしますので、ぜひご参加ください。

詳しくは、らいず事務局まで！！

### <予定イベント>

毎年恒例となっております、熊越えの滝トレッキングを2月下旬に予定しています。

詳細が決まり次第、チラシ等で参加募集を行います。お楽しみに！



## 事務局より

- ◎ 町民体育館アリーナの床面張替工事のため、平成22年1月29日（金）まで、体育館を利用できません。 定期活動もお休みとなりますのでご注意ください。
- ◎ 今号から、らいず広報誌は A4サイズとなりました。 読みやすい紙面づくりを！と思って頑張りますので、よろしくお願いたします。