



# 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](mailto:rausu.rise@gmail.com)

H P：<http://rise.michikusa.jp/>

羅臼もようやく暖かくなってきましたね (\*^д^\*)  
皆さん、お変わりなくお過ごしでしょうか？  
これから迎える夏の暑さ&多忙に負けないように  
仲間と『らいず』でリフレッシュしていきませんか？  
『無料体験』もあるので、お気軽に  
参加してくださいね。(^▽^)



※ この事業は、スポーツ振興くじ toto (トト) の助成を受けて実施しています。



## らいず近況報告

### ○ 平成22年度総会&懇親会

4月28日に総会を開催し、その後懇親会を開催しました。お忙しい中、ご出席ありがとうございました。

### ○ 羅臼湖スノーシュートレッキング

雪の羅臼湖へスノーシューを履いて目指すこの企画。凍りついた羅臼湖は大変幻想的でした。5月8日(土)に開催し、18名の方々が参加してくださいました。

#### 《参加者の声》

羅臼に住んでいながら、1度も行った事の無かった羅臼湖へやっと思って行く事が出来ました。まだ半分以上雪に覆われていた湖の上を歩いたり、この時期にしか見られないという3.8の沼も見ることが出来て、とても充実した時間を過ごす事が出来ました。

履きなれないスノーシューも思っていたより歩きやすく、同行者の皆さんとおしゃべりを楽しみながら自分のペースでいけたことが、より満足感を増したように思います。

次回もまた参加したいと思います。

中西 朋佳さん



### ○ お茶の間健康クリニック

ひとりで何時、どこでも出来る健康法の講習。5月29日(土)に開催し、12名の方々が参加してくださいました。簡単な運動の紹介だったのですが、参加者の中には筋肉痛になったという方も・・・

#### 《参加者の声》

2回目の開催ですが、ためになる内容だったのでまた布上先生のお話を聞きたいと思いました。体のバランスが悪いままだと、年を取ったら恐ろしい事になる・・・。そういう危機感を持って、日頃から気をつけることが大事だと気づくいいきっかけになりました。

川村 吉満さん



### ○ らいずサンセットクルージング

夕焼けの羅臼の海を堪能する『サンセットクルージング』。6月12日(土)に開催し、22名の方々が参加してくださいました。

#### 《参加者の声》

今回参加して、かわいいウミスズメを初めて見ることができました。また、たくさんのミズナギドリが一斉に飛び立つ姿はとても感動しました。ミンククジラの背中を見ることが出来ましたし、イルカが飛び跳ねて、まるでショーを見ているようでした。

最後のほうは少し寒かったですが、風は良いし夕焼けもとてもきれいでした。

船のスタッフの方々にもいろいろとお気遣いいただき、とても楽しい時間を過ごす事が出来ました。年を忘れて青春しました！！

萬屋 有記子さん



## らいず定期活動のご案内

### 水中運動教室

場 所

町民温水プール

時 間

毎週水曜日／18:00～19:00まで

毎週金曜日／15:30～16:30まで

### 健歩サークル

場 所

公民館前集合／雨天・・・体育館アリーナ

時 間

毎週月曜日～金曜日／9:00～

11:00頃まで

(その日のコースによって終了時間が変わります)

※この他にも、定期的にいろいろな教室を開催しています。興味のある方は、是非らいず事務局までご連絡ください。