



会員数 169名
H23. 1.25 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

H P：http://rise.michikusa.jp/

らいず会長新年のご挨拶（会長：平原英雄）

皆さん、新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

昨年は、スポーツ振興くじ toto の助成を受けクラブマネージャーを配置しました。クラブマネージャーは会議や事業の調整などを担うとともに運営委員の方と一緒に活動し、より充実した事業展開に向けて力を注いでおります。

今年4年目を迎えるらいずは昨年に引き続き、会員、非会員を問わず沢山の皆さんに楽しんで参加していただけるよう、活動していきますので、ぜひ楽しみにしてください。

今年は兎年ですが、らいずは勿論のこと、皆さんにとっても飛躍の年となるようご祈念申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。



運営委員記録



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。

K代子のミニテニス交流大会

～釧路根室管内交流ミニテニス大会に参加して～

開催日：11月28日（日）

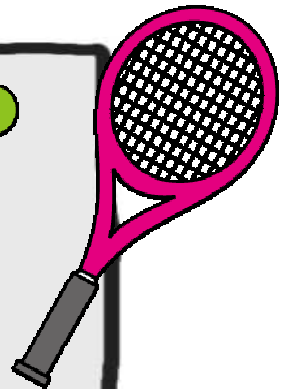
会場：釧路湿原の風アリーナ

運営委員9名が参加。ミニテニスというスポーツがあることすら知らなかった私。とりあえず打ち返せば大丈夫！なんて簡単に考えていた私でしたが・・・。

試合を終えてみると惨敗。しかし、羅臼チームはどこのチームより楽しくできたように思います（笑）。「ミニテニス」なかなか奥が深いスポーツだなあと感じました。

面白い！皆さんもぜひ一緒に始めませんか？

（N尾K代子）



らいず活動近況報告!!

英嶺山トレッキング

開催日：10月17日（日）
会 場：英嶺山

私は、英嶺山登山が初めての登山でした。だんだん登って行くと、いつも通る道が小さく見えたり、キラキラした海が見れたり、他にもいろいろな物が上から見れて良かったです。私の家も山から見る事ができて、嬉しかったです。

小川穂純さん



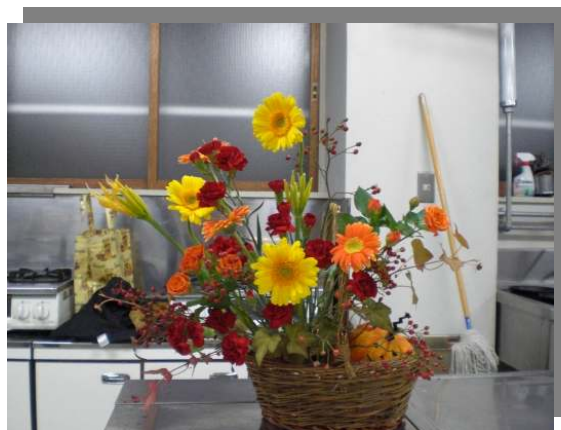
フラワーアレンジメント教室

開催日：10月29日（金）
会 場：公民館調理実習室

今回は、まず飾り用の可愛らしい、かぼちゃ3個を選ぶ事から始め、生花もボリュームがあり先生のお手本を見ながら、いざスタート！

参加者4人と寂しい人数でしたが、それぞれの素敵なアレンジを見る事ができ、楽しく過ごしました。

草間とき子さん



体力測定会

開催日：10月23日（土）
会 場：町民体育館

参加しました。種目は握力、長座体前屈、上体おこし、立ち幅跳び、反復横とび、20mシャトルランの6項目。

「無理をしないで下さい」と言われても何となく無理をしてしまうのは、スポーツマンの性なのでしょうか。

運営委員さん



アクアフェスティバル

開催日：10月31日（日）

会場：町民温水プール

イベントのメニューに水球があると聞いて「できるのか？」心配になりましたが、チームみんなで協力してボールをパスしてゴールに向かう行動がとても楽しかったです。久しぶりに、**はっちゃき**になりました。

探し物ゲームは小さすぎて見つけにくい物もありましたが、次回また楽しみにしています。実行委員の方々、ご苦労様でした。

村椿優子さん



カヌー体験教室

開催日：11月2日（火）

会場：町民温水プール

カヌーを思うように動かせなかったのですが、楽しかったです。

講師の佐々木泰幹さんや担当された方々、お世話になりました。

幕田多喜子さん



秋のお散歩会

開催日：11月3日（水）

会場：熊の湯歩道～熊越の滝

熊越の滝とは、名前は聞いたことはありませんでしたが、実際には見たことがありませんでした。自分の足を使い見に行くことができ、とても感動しました。もっとたくさんの羅臼の住民にも見ていただきたいと思いました。

長谷川雄紀さん



フロアカーリング大会

開催日：12月5日（日）

会場：町民体育館

楽しくて、もっとやりたい！と思いましたよ。一投一投を工夫してコースを考えて投げるのですが、心技一体とは程遠い結果で終わったからですね。

田中裕子さん



体幹チューニング体験教室

開催日：12月7日（火）
会 場：公民館大ホール

同僚から聞き参加しました！
講師の方のお話が具体的でより現実に
近く楽しかったです。

今では自分や娘にチューニングしてま
す～効果あり!!

藤本郁美さん



アロマテラピー教室

開催日：12月11日（土）
会 場：羅臼小学校家庭科室

アロマを焚いたり、マッサージを受けたりと普段は癒し目的で利用していますが、自分で作るというキャンドル作り。今回初めて体験し、オリジナルキャンドルが出来上がり、楽しい時間を過ごせました。また参加したいです。

佐藤涼子さん

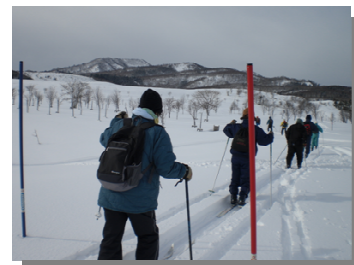


らいず事業のお知らせ 歩くスキーで遊び隊！

歩くスキーやスノーシューで、雪原を歩きながら心地よい汗をかきませんか？

- 日 時 平成23年2月6日（日）午前9：30～12：00
- 場 所 総合運動公園駐車場 集合
（荒天中止の場合は7：30に連絡）
※コースは積雪の関係により未定
- 対 象 小学4年生以上町民（最少催行人数5人）
- 参加料 会 員・・・無料 非会員・・・200円（保険料）
- 申込み 平成23年2月3日（水）までに、らいず事務局へお申込みください。（87-2408）
- 持ち物 歩くスキー（山スキー）、スノーシューなど
温かい服装、その他飲み物など必要なもの

※歩くスキー、スノーシューは貸し出し用も用意しますが、
数に限りがあります



『スノーシュー』でも参加できるコースです。

スキーと同時だと、多少スピードに差が出ますが、脚力に自信のある方は、是非どうぞ！