

2月28日「緊急事態宣言」が解除されました。しかし、まだまだ新型コロナウイルス感染症には気を許すことはできません。引き続きマスクの着用等防止対策をお願いいたします。

公益財団法人日本スポーツ協会の「スポーツ事業継続支援補助金」を受けました。「リモートフィットネスシステム構築」を図り、新型コロナウイルス感染症に負けない事業の展開は、感染防止対策を徹底するための環境設備と、フィットネス等教室が休館など事業に直接参加できないときに、自宅に於いて受講ができる環境を構築いたしました。

【 第 15 回レッツフェスタ表彰式挙行 】

《被表彰者》

敬称略

10年以上継続会員(10年以上引き続き会員として所属するもの)

小濱示子	牧野千春	助川香	織	平	石	實
立石直子	青木正美	田崎	優	吉	見喜久	司
河由美	後藤ヒロ子	河野	恵子	秋	山	牧
廣井恵子	山下ヒロ子	鳥居	信夫	栗	林	朝
中村ルイ子	増田智恵子	川島	定子	近	木	子
沖野徹	井上順子					豊

10年以上継続勤務(10年以上勤続したもの)

長尾 雅子 塚本 なおみ

<ヘルスケア> あなたの健康管理に寄り添う

目的 運動習慣で疾病予防、健康管理（健康・体力づくり）ですこやかな生活を送り、健康寿命を延ばしましょう

指導 辻下恭子指導員（保健師/健康運動指導士）

時間 各木曜日 9:30~10:45

費用 前期（4月~9月）7回 2,000円

対象 3年間受講希望者（定期的に健康受診している人が望ましい）

持ち物 健診結果、筆記用具、上履き、マスク、運動ができる服装



詳細は裏面へ



特定非営利活動法人 茨木東スポーツクラブ レッツ
〒567-0833 茨木市学園町4番18号
Tel 072-633-5701 Fax 072-633-5980
HP アドレス <https://retssc.com>

《 継続的な寄附金について 》

健康で活力ある地域社会に寄与する目的の当クラブに温かいご支援をいただき、ありがとうございます。
お蔭様で令和2年度の寄附金(PST)は達成いたしました。
4月1日から引き続きよろしくお願いいたします。

◆令和3年度サークル会員募集

種 目	サークル名	曜 日	時 間	対 象
バウンドテニス	たんぽぽ	月 曜	13:00~15:00	一 般
	スイーツ	木 曜	9:00~12:00	
卓 球 ※	竹の子	月 曜	15:30~17:00	
	レインボー	水 曜	14:30~16:00	
	スマイル	木 曜	15:15~16:45	一般(初心者)
インディアカ	キャパ	水 曜	9:00~12:00	一 般
ソフトバレーボール	パワーズ	金 曜	9:00~12:00	一般女子
	RETS SVC	土 曜	12:00~15:00	一 般
ニュースポーツ	12:30~14:30		小学生~一般	
少林寺拳法	10:15~12:00		4歳以上	
★ テ ニ ス	13:00~14:30		中学生~一般	

※同種目に入れるのは2サークルまで

★テニス開催場所：東雲運動広場庭球場

<ヘルスケア詳細>

	実施日	内容 (テーマ) 「 」講話テーマ	詳 細
第1回	4月1日	「コースについて」 「身体の現状を知る」 バランスチェック	資料配付 目的・内容の記録記入
第2回	4月15日	姿勢と体組成 (peek a body計測) 体力測定	配付資料確認 姿勢や体組成チェック(シンコー(株)協力) 測定(身長、体重、BMI、筋力、柔軟性など)
第3回	5月6日	「運動と体力と免疫」	講話・調査票確認と相談
第4回	6月3日	「運動と腰痛・肩こり」	講話・調査票確認と相談
第5回	7月1日	「生活習慣病予防の運動」	講話・調査票確認と相談
第6回	8月5日	「運動と栄養」	講話・調査票確認と相談
第7回	9月2日	姿勢と体組成 (peek a body計測) 体力測定	配付資料確認 姿勢や体組成チェック(シンコー(株)協力) 測定(身長、体重、BMI、筋力、柔軟性など)

～無料～

☆ふれあいスポーツ広場☆

日 時：3月14日(日) 9:30~11:30

場 所：東市民体育館 3階アリーナ

対 象：茨木市民(在学、在勤可)

常 設：跳び箱、マット、平均台、公式リナグ、ラダー、グッター、トランポビクス

ニュースポーツ：スローイングピンポ、ポッチャ、ファミリーバドミントン

★館内マスクを着用、室内履きシューズをお忘れなく



裏面もご覧下さい

