朝のエクササイズ「チャージ！」

メールアドレス　asupo2009@yahoo.co.jp
TEL　090－8013－5541（秋葉）
HPアドレス　http://asupo1.com

明日への一歩・・・ あすぽ
あしがら総合型スポーツクラブ

toto
スポーツ振興くじ助成事業

自分を磨く秋！①

健康ヨガ＆パステルシャインアート

９月、秋の始まり。秋といえばスポーツ、食♪、そして芸術…あすぽのイベントで、普段とは違うアートを体験してみませんか。みなみ会場では９月・１０月「自分を磨く秋！」シリーズでイベントを開催します。

≪★ポイントは３つ！★≫

ポイント1　ヨガで磨く！

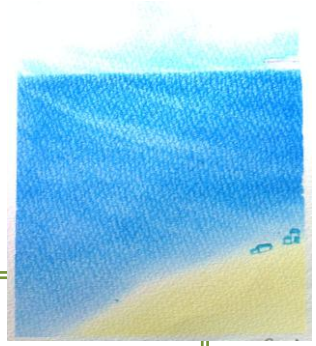
第一部　（60 分）
健康ヨガ

講師（第一部・二部とも）二見伸子さん
南足柄市健康づくり課課長補佐（保健師）を務めるほか、地域でヨガを広めるなど、幅広く健康づくりの支援をされています。

ポイント2　アートで発見！

第二部　（60 分）
パステルシャインアート

～世界で一番簡単、そして美しい！～
筆を使わず、パステルとコットンで制作。絵が苦手な方大歓迎！「自分の意外なセンスにきっと驚くはず。一人ひとりみんな違ってみんないい…ぜひ体験してください。」



ポイント3　子育て支援！

ママを待つお子さまの時間を、少しでも楽しい時間にしたい！

そんな願いを込めて、今回はお預かり時間に**「劇団ぽぽ」さんの「おはなし会」開催！**

●託児料金：**通常２時間分のところ、１時間分料金サービス♪**
【会員】託児チケット1枚【非会員】1 人目 500 円、2 人目以降 1 人 300 円
●参加申込時に託児ありの旨ご連絡ください（お子様の氏名、年齢明記）●定員 10 組　●軽食持ち込み可

●日時：9 月 29 日（木）10:00～12:00　●会場：南足柄市　中部公民館　1F講堂（託児：幼児ホール）
●持ち物：ヨガマット、タオル、飲み物　（動きやすい服装）　●定員：20 名まで
●会費：【あすぽ会員】パスポートまたはチケット＋300 円（材料費込）　【非会員】1000 円
※会員に限り、第二部のみの参加も可。その場合は 500 円
●参加方法：9 月 20 日（火）までに「チャージ！」会場またはメールにてお申込み下さい