



Let'sたるいだより

H28. 2月発行

総合型地域クラブ

NPO法人 Let'sたるい事務局発行

TEL&FAX 0584-22-0139

E-mail...taruiletskh@ogaki-tv.ne.jp

H P...http://www.lets-tarui.com/



今年1年ありがとうございました!!



感謝の気持ちをこめて

Let'sランラン感謝祭 を開催します!! (チラシを同封しています)

レクリエーション・ゲームでみなさんと楽しく交流しましょう☆

ステキなプレゼントやお楽しみがいっぱい、みなさんの参加をお待ちしています!!



- ・開催日時:平成28年3月27日(日) 9:30~12:30(9時~受付)
- ・会場:朝倉町民体育館
- ・参加費:無料
- ・対象者:Let'sたるい会員(非会員のご家族様など、見学入場はOKです)
- ・持ち物:室内シューズ・タオル・飲み物・動きやすい服装でお越してください
- ・申込締切:3月18日(金)
- ・申込方法:同封したチラシ申込用紙をLet'sたるい事務局まで提出ください



平成28年度の受付について

・28年度会員受付について

3月9日(水)9時~スタート 会員手続きをさせていただきます(会費は平成27年度と同額)

(年会費:乳児(3未満)無料・幼小中学生 4,000円・一般 5,000円・ファミリー(同居に限る) 10,000円)

同封の申込用紙にご記入の上、27年度会員証と会費を添えて事務局で手続きをお願いいたします。

3月12日(金)・19日(金)の貯筋運動・いぶき苑会場・福祉会館会場でも手続きを行います

・サークル受付について

サークルの申込をしたい方は、**3月9日(水)9時~**会員手続きと一緒にできます。

サークル運営費1,200円(1サークルにつき)頂きますので、会費と合わせてお支払ください。

・教室の受付について

4月9日(土)9時30分~教室申込受付を始めます。

平成28年度前期プログラムは、広報たるい4月号と一緒に全戸配布します(主要施設にも設置)

町外の方は、郵送いたします。

今年度のクラブ会費・運営費については値上げを控え事業の見直しなどを図り、クラブ会員及び地域住民の方々には有意義で効果的なプログラムをご提供できるよう努めていきたいと思っております。クラブの会員が一人でも増えますよう、みなさんからのお友達、お知り合いにお声掛けをして頂けたら嬉しいです。新年度も引き続きよろしくお願い致します。

いっぱい雪あそびしよう!! 体験教室

この活動は子どもゆめ基金助成事業です。

主催：特定非営利活動法人 Let's たるい

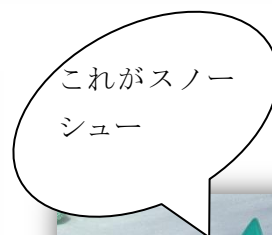
実施日：平成28年1月30日（土）～31日（日）

場所：ひるがの高原スキー場

初めて開催した1泊2日の「いっぱい雪あそびしよう！」活動に23名の子ども達が参加してくれました。今年は積雪が少なく開催できるか非常に心配しましたが、予定通り「スキー、スノーシュー、雪遊び活動」を体験しました。初日のスキーは経験別の3グループに分かれレッスンを受け、午後からはリフトで上まで行き上手にターンをしながら下りて来れるようになり、みんな上達し一段とスキーが好きになったようです。



二日目はスノーシュー体験と雪遊び!! スノーシューは雪原一帯（雪がなければ湿原地帯）を歩きカモシカ・野うさぎの足跡を発見したり、野うさぎの隠れ穴を教えてもらうなど探検しながらウォークを楽しみました。終了後は、雪山でおもいきり雪遊び、寒さなど忘れて夢中で遊んでいました。



雪の上でのおやつタイム、格別♪



ウサギの隠れ家？



平成28年度 サーキットがリニューアル!!

安心して下さい!

みなさんの悩みを専門指導者のアドバイスにより安心して運動ができます。

- ・メタボの症状のある方
 - ・ボディラインが気になる方
 - ・介護を必要としない健康づくりなど
- ご相談ください

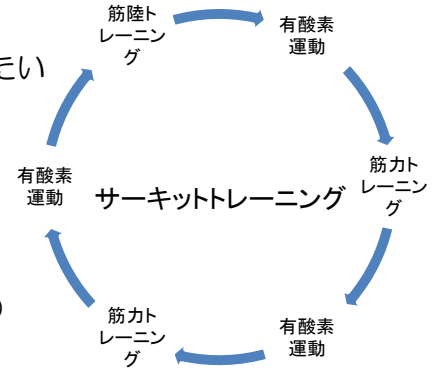


自分に合ったコースをチョイス! (1回ごとの予約制)

お手軽コース.....運動に慣れてない方 手軽に運動したい

月曜 9:15~10:00 運動前の準備運動
会場: 1階軽体育室 一人で集中してやりたい方

しっかりコース.....個人カルテの作成
月曜・木曜(託児付) 目的別にに応じて個人アドバイスがある
9:15~10:15 (パワーアップ・痩身・ダイエットなど)
会場: 2階サーキット場 体重・体脂肪の測定管理



参加者の声

自分に合ったペースで出来る!
総合的なアドバイスを受けれるのがいい!
体力に自信がついたので他の教室にも行けるようになった!
雰囲気も楽しい!

人気上昇中

ウォーキング・トレッキングに出かけよう!

熊野古道を歩きます!!

日程: 6月11日(土) 熊野古道・伊勢路コースの中で
もっとも美しい石畳とヒノキ林がある馬越峠をウォーキング
約2時間30分・初心者向けのコースで、石畳道は
撮影ポイントにもなるようです
前期プログラムにて掲載しますのでお楽しみに(申込み4/9(土)~)



山のぼり隊サークル

今年度後期より活動している「山のぼり隊」11月 ふくベケ岳(美濃市)・12月 多度山・2月 金華山・3月予定 鳩吹山(可児市)に行きました。4月からサークルとして引き続き活動、4月 池田山・5月藤原岳を予定しています。

骨盤体操体験教室

内容: ゴムを使って体操、リンパの流れをよくします。筋カットトレーニングにもなります。

日時: 3月10日(木) 10:45~11:45

場所: 勤労青少年ホーム 2階 和室

指導者: 別宮 佳代子

対象者: 一般 定員: 20名 参加費: 100円 持ち物: 水分・タオル

※事前申込必要、お申し込みはLet'sたるい事務局(22-0139)まで

募集中



ゴムバンド



平成27年度 賛助会員の皆様

今年度もご支援ありがとうございました。引き続き、よろしくお願いいたします！

(株)旭クリエイト TEL:23-3211	石釜ピッツアの サイプレス 会員証提示 5%引 TEL:23-4280	(有)いずみ総合保険 TEL:22-6601	イタリアン料理 レストランてあさくら TEL:23-1897	うえだ歯科医院 TEL:23-0810
(株)大垣ケーブルテレビ TEL:82-1200	(有)太田商店 TEL:22-0147	のみくいどころ おんがえし 会員証提示 5%引 TEL:22-2255	(株)カジケイ鉄工 TEL:32-4690	北原工芸社 TEL:22-0581
京料理 貴船 TEL:22-2505	(有)桐建 桐建設計 TEL:22-0255	桐伸塗装 TEL:23-3019	(株)桐山工務店 TEL:22-1328	NPO法人 ごうどスポーツクラブ TEL:27-1171
(株)Cons TEL:23-2912	こだま運輸(株) TEL:052-981-3852	サークルK 垂井東店 TEL:22-6322	シャトレーゼ 垂井店 TEL:23-4551	シャロン TEL:23-3040
しらゆり花店 TEL:23-2259	スイトラベル株式会社 大垣駅前支店 会員証提示 3%引(除外有) TEL:73-7885	SPORTSAUTHORITY イオンタウン大垣店 TEL:83-8333 大垣南店 TEL:87-0510	(株)西濃調理 八千久別館 TEL:22-1452	西濃設備工業(株) TEL:22-2404
(株)太陽金属工業 TEL:22-0138	垂井町商工会 TEL:22-0390	(資)垂井日之出印刷所 TEL:22-2140	ナブテスコ(株) 岐阜工場 TEL:22-3121	ナブテスコ(株) 垂井工場 TEL:22-2111
にしわき歯科 TEL:22-6464	(有)ノア・ビジネスサポート TEL:24-1215	(株)服部運動用品店 TEL:89-3383	マルエス硝子店 TEL:22-0304	(株)メモリア TEL:47-7311
メルシイ TEL:22-4256	安田金属工業(株) TEL:22-3164	山田豊店 TEL:22-1818	(株)ヤナギ園芸 TEL:22-4500	FlowerHouse YOSHIDA TEL:22-6000
(有)ヨシダカーテン TEL:22-2969	THE学習空間 RISE TEL:22-2630	Lacuë TEL:47-7738	賛助団体募集中！	