H28 年9月
Vol.8「H28 後期スタート号」
発行元:一般社団法人あすぽ

あすぽっと

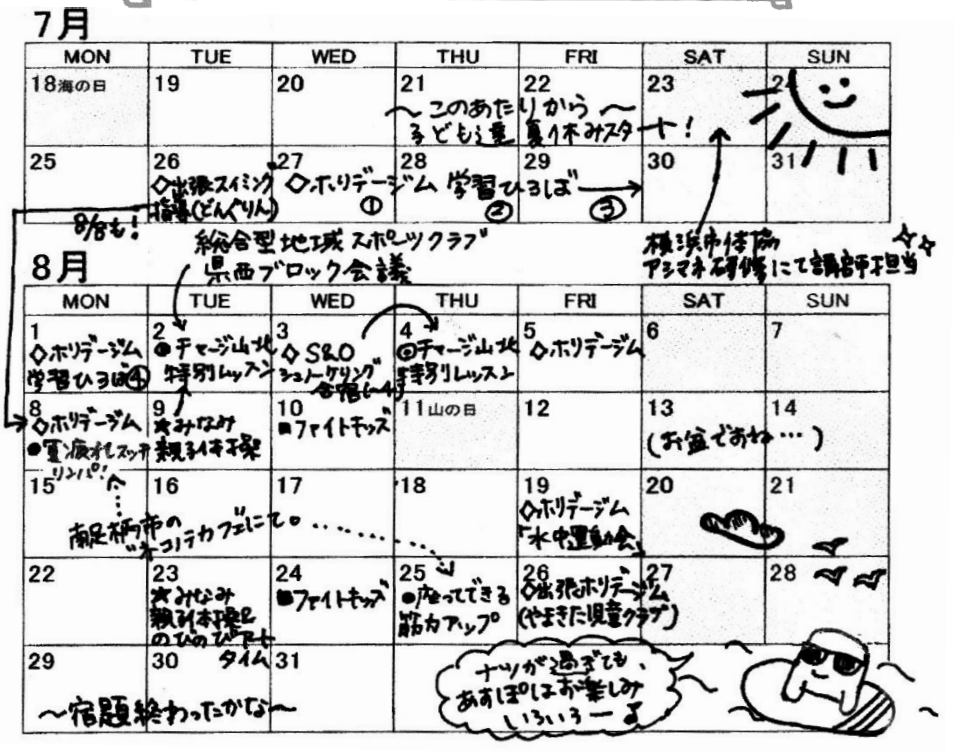
一般社団法人 あすぽ
明日への一歩・・・

スポーツくじ
toto BIG
スポーツ振興くじ助成事業

★2016 夏の活動特集!★

オリンピック・パラリンピックがあった今年、いつも以上に心も熱くなる夏でしたね。皆さんはどんな夏を過ごされましたか？あすぽでは、一部のレッスン・教室はお休みでしたが、夏ならではの子供向け企画や、普段とはちょっと違う大人向けカフェ企画、親子向けアートの催しなど、振り返れば盛りだくさん。今号は夏の活動特集！コンパクトサイズでお届け♪

あすぽのカレンダー 7～8月



こうしてみると、いろいろだったあすぽの夏。活動の一部にスポットを当てて、裏面でご紹介します（Facebook では最新情報更新中）。

9 月以降のお知らせ（イベント・キャンペーン等）

●大人事業「チャージ！」

10 月は「ビジターさんいらっしゃいキャンペーン」開催。あすぽ会員でない方、10 月中は 1レッスン 500 円で何度でも体験できます。

●子ども事業「ホリデージム」「ファイトキッズ」

どのプログラムでも体験者募集中！対象別に、「ホリデージム」（年長～小学生）、「ファイトキッズ」（園児）「ファイトキッズプレクラス」（就園前3～4才児）、一緒に楽しく運動しよう。プレクラスは9～10 月体験キャンペーン中（通常 1 回 800 円のところ、500 円）！

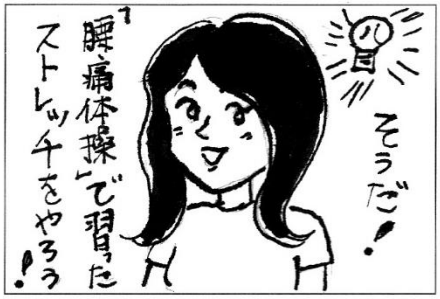
●親子事業「きらきら親子体操」「じゃれっこ教室」

地域の講座やイベントに、親子体操で協力。10/18 カンガルーコアラ学級（南足柄市）、11/23 キッズカーニバル（山北町）等。親子体操で笑顔に♪

◆ほか、10/9「星槎箱根フェスティバル」にあすぽが「スッキリンパ」のコーナーで参加。様々なスポーツを楽しく体験できるイベントです。

あすぽのまみちゃんち 実話!! ②

イラストbyみーさん



昨年度実施の夜チャージ「腰痛体操」は現在準備中。ほかにも、あすぽには体に効くレッスンがいっぱい！

発行元	一般社団法人あすぽ
連絡先	☎ 090-8013-5541 ✉asupo2009@yahoo.co.jp
WEB	http://asupo1.com facebook.com/asupo2009 「一般社団法人あすぽ」で検索

夏の活動：一コマ日記

【子ども事業】 宿題やって、プールに海！

七月から八月のできごと
天気ほぼ晴れ （飯田）

七月二十七から四日間、恒例の夏休み学習ひろば」開催。スポーツと宿題、午前中を有意義に過ごせました。暑い中、毎日通ったみんなに拍手！

八月三日から四日はシュノーケリング合宿に参加。天候に恵まれ、イワシやキビナゴの大群や、それを狙う大型のマダイが現れたり、迫力あるシュノーケリングを満喫しました。夜の花火や肝だめしも大盛り上がり。五日と八日は水泳教室。十九日は水中運動会で宝とりゲームやドッヂビーなどを楽しみ、今年もいい思い出ができました。

【大人事業】イベント「美ユーティ筋トレ」開催

八月四日（木）晴れ （秋葉）

Bクラスでささきともみ講師によるイベントレッスン「美ユーティ筋トレ」を開催。暑い中、多数の方にご参加いただきました。

筋トレのお供は、五百ミリリットルのペットボトル二本。これを使い、筋肉を目覚めさせるレッスンを行いました。みんなでやると、少々きついトレーニングも笑いながら乗り切れますね。身近なものを運動器具にできたのもいいところ。ペットボトルは中に入れる水の量で重さを変えられるので、自分に合わせた負荷に調整できます。ちょっぴりきついけど、終わった後の達成感がなんとも心地良いレッスンでした。

【親子事業】親子でのびのび♪アートタイム！

八月二十三日（火）晴れ （山野）

親子事業は八月二日と二十三日にきらきら親子体操を開催。暑すぎて外遊びをためらう日々…この日を待っていた親子さんが多数集まってくれました。

二十三日の親子体操後は「のびのびアートタイム」開催。この企画は、旧北足柄中学校（南足柄市内山）で十一月に開催される「あしがらアートの森」協力企画。アートの森絵画展に出品する絵をみんなで描こうという企画です。毎年、この日が絵の具デビューというお子さんがいらっしゃり、手でペイントしたり、大胆に筆を走らせたり、親子アート満喫。十六点もの作品ができました！

【編集後記】

今年の８月はいつものあすぽ会場のほか、南足柄市内のカフェで２度レッスン開催。「夏疲れスッキリンパ！」は野菜たっぷりヘルシーランチ、「座ってできる筋力アップ」は女性好みのフレッシュドリンク付。（美味しかったなぁ～＾＾）残暑が続きますが、運動と栄養補給で、元気に過ごしましょうね。次号は１月発行予定。（りん）

↑「夏疲れスッキリンパ@ネコノテカフェ」でのランチ。ドリンクもフルーツいっぱいでとても美味しかったですよー♪

スポーツくじ

スポーツは育てることができる。

一般社団法人あすぽは toto スポーツ振興くじ助成を受けて活動しています。使途状況など各種報告書につきましては、ホームページや会場受付で公開しています。

スポーツくじ（toto・BIG）の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。