

一般社団法人あすぼは、山北町の総合型地域スポーツクラブです。夏休みの人気イベント「ホリデージム夏休み学習ひろば」、今年も山北町立生涯学習センターのサマースクールに登場！小中学生対象、町外からも参加できます。

ホリデージム「学習ひろば」



～スポーツ&スタディ～

午前中に楽しく運動、そして学習でメリハリある生活のペース作り。
山北町立生涯学習センターサマースクールの1教室、ぜひご参加下さい。



- 日 時：7/24(水)・25(木)・26(金) 9:30～11:30
- 場 所：山北町立生涯学習センター (山北町山北 1301-4)
- 対 象：小学生・中学生 ●定員：各日25名(事前申込・定員を超えた場合は抽選)
- 持ち物：飲み物、タオル、筆記用具、宿題(自分が取り組みたいもの/書道や絵画以外)
動きやすい服装・運動靴(サンダル不可)
- 参加費：1日 200円 *1日のみでも、3日間すべてでも申込みできます。
- 申込み方法：生涯学習センターで配布する参加申込書に必要事項を記入の上、受付期間内に
直接又はFAX/メールいずれかでお申込みください(本チラシ下部参照)
- 受付期間 7月2日(火)～11日(木)

【学習ひろばの流れ】

9:20～9:30	受付 参加費の納入	
9:30～10:30	★スポーツタイム～体と脳を活性化！～ 講師と一緒に楽しく運動して体と頭を元気にします！ 各日、遊びの要素を盛り込んだ楽しい運動を行います。	
10:30～10:40	休憩	
10:40～11:30	★スタディタイム～体&脳が元気になったら、勉強♪～ 自分が持ってきた宿題に取り組みます。難しいところは会場のスタッフに 相談できますよ！*みんなでやるとはかどります♪少し多めに持ってきてね。	

主催:山北町立生涯学習センター 講師：一般社団法人あすぼ

◆申込み・問い合わせ先 【FAX】0465-75-3030 【MAIL】library@yamakita-lib.jp 【TEL】0465-75-3131

【山北町立生涯学習センター そのほかのサマースクール日程】

教室名	日時	対象	参加費
外国語活動Ⅰ	7月23日(火) 10:00~11:30	小学校低学年	無料
外国語活動Ⅱ	7月24日(水) 13:30~15:00	小学校高学年	無料
ビー玉万華鏡を作ろう	7月30日(火) 10:00~12:00	小・中学生	300円
料理教室「おにぎりづくり」	7月31日(水) 10:00~12:00	小・中学生	300円
茶道体験教室Ⅰ・Ⅱ	8月1日(木)・2日(金) 10:00~12:00	小・中学生	100円
陶芸教室	8月3日(土) 10:00~15:00	小・中学生	300円
小物づくり教室「てびくろ人形」	8月6日(火) 10:00~12:00	小・中学生	200円
カーレット体験教室	8月6日(火) 13:30~15:30	小・中学生	無料
図書室員体験教室	8月7日(水) 9:30~12:00	小学5年以上	無料
ジグソーパズルづくり教室	8月7日(水) 13:30~15:30	小・中学生	無料
工作教室「動くおもちゃ」	8月8日(木) 10:00~12:00	小・中学生	200円
絵画教室	8月9日(金) 9:30~11:30	小・中学生	200円

※一部保護者同伴など条件あり。詳しくは『広報やまきた』7月号、または山北町ホームページをご覧ください。



あすぽ～夏のプログラムのご案内～



下記は予定です。ご参加の際、時間・料金等の詳細をご確認ください。

どのプログラムも
体験できます!
料金記載がないものは
1回500円。

楽しくのぼすスポーツひろば「ホリテージム」

対象：年長～小学生

会場：山北町立川村小学校体育館

日時と種目：日曜 10～11:00

7/7「なわとび、レクゲーム」

☆8月は「水泳」「水中運動会」!

☆8/7～8「シュノーケリング合宿」



幼児体操クラス「ファイトキッズ」

対象：就園している年少～年長児

会場：山北児童館

日時：水曜Aクラス 14:55～15:55

Bクラス 16:10～17:10

7/3、7/10、7/17



託児付き朝のエクササイズ「チャージ！」



対象：18才以上

会場・日時：8月は次のレッスンを特別開催。

どなたも1回500円で参加可。託児は事前申込み。

①山北会場(山北町健康福祉センター)

8/5(月) 9:20～10:20「スッキリンパ」

10:35～11:35「リフレッシュ・ダンベル」

②みなみ会場(南足柄市中部公民館・狩野公民館)

8/6、27(火) 10:45～11:45「エナジーGO」(中部)

8/8(木) 9:30～10:30「しなやか筋トレ」(狩野)

*8/8レッスン終了後、「のびのびアートタイム」開催

「はぴのび親子体操」

対象：歩けるお子さんとその保護者

会場：南足柄市中部公民館

日時：7/2、7/16、8/6、27

火曜 9:30～10:30

*夏休みは園児や小学生のお兄さん
お姉さん参加OK!



★ほか、親子で参加できるレッスン

「エナジーGO」(8月は子ども参加可)

8月6日、27日 火曜 10:45～11:45 中部公民館

小学生100円、大人500円/託児あり

*曲に乗ってダンスや筋トレ、ストレッチ。
運動量があり、たくさん汗をかきます。

「のびのびアートタイム」

8/8(木)10:45～12:00 狩野公民館 「あしがらアートの森」に出品する絵を一緒に描こう! お一人100円(画用紙付)

夜チャージ「夜筋!!～明日の為に筋トレ&ストレッチ～」

対象：大人(800円)、中高生(500円)、小学生(100円)

会場：山北町健康福祉センター 多目的2

日時：7/2、7/16、8/6、8/20(火) 19:30～20:30



●申込み・お問合せ先● 一般社団法人あすぽ

【メール】 asupo2009@yahoo.co.jp 【TEL】 090-8013-5541

【HP】 https://asupo1.com

【FB】 facebook.com/asupo2009



体を動かして、楽しく学んで
最高の夏休みに。

