## 楽しく動いて、元気な体に！体験もお気軽に♪

【2024 年1～3月 開催日】
1 月 16 日、30 日
2月 20 日、27 日
3月 5　日、19 日

＊体験1回500円（年度内2回まで）
＊ 開催場所：狩野公民館
（南足柄市狩野 791）

親子いっしょに！元気いっぱい

# はぴのび親子体操

対　象）歩けるお子さんとその保護者
時　間）9:40～10:30
講　師）高橋秀子
会　費）通常時１回 600 円／お得な回数券あり
持ち物）飲み物、大判バスタオル、
ボール、室内シューズ（はだし可）

たくさん食べる、新年こそ！

# minaspo！

みなみで・みんなで・あすぽで　スポーツ～ミナスポ～

全身運動で気分爽快！

# エナジーGO

対　象）18 才以上の大人
時　間）10:45～11:45
講　師）畑山聖子
会　費）通常時１回 600 円／お得な回数券あり
＊託児あり　一人目 500 円、二人目以降 300 円
＊託児は要事前申し込み（下部メールへ）
持ち物）飲み物、室内シューズ、タオル、ヨガマット

**【お知らせ】**

＊入園前のお子さん限定の**「じゃんぷキッズ」**山北児童館で開催中！
３才、4才さんの成長を応援♡水曜日、山北児童館にて。

＊ほかにも園児向け体操教室、小学生向けの運動、大人向けエクササイズ
など HP や SNS で活動紹介中！ぜひチェックしてくださいね。

★体験希望の方は、✉asupo2009@yahoo.co.jp へ希望日と参加者氏名をご連絡下さい★
託児が必要な方はお子様名、年齢または月齢を明記の上お早めにお問合せください。


一般社団法人 あすぽ 明日への一歩・・・

【連絡先】一般社団法人あすぽ　　大人向け／子ども向けスポーツいろいろ→
MAIL）　asupo2009@yahoo.co.jp（担当：山野）
HP）https://asupo1.com　　公式 LINE)@856cetby
Instagram）asupo_fans　　FB）Facebook.com/asupo2009