

ちょっと豆知識

箱根駅伝の山登りは下りも多い!

今やお正月の風物詩とも言える箱根駅伝! なんとといってもその中で、近年1番注目をされているのは山登りの5区です。23キロにわたる登りの攻めに熱くなる方も多いと思います。しかし、あの登りの区間も実際は、後半5キロはかなり下っているのです! その為スペシャリストが勢いよくごぼう抜きをしても、最後は少しつめられる事はよくあります。そんな事を頭に入れて見てもらうと、箱根駅伝も違った楽しみ方が出来るのかもしれないね。



下半期は、今年も子供から大人まで参加のできる、ファミリースポーツレストランや、マラソン愛好者からインターハイ選手まで、一緒に走る新春さわやか元旦マラソンなどがあります。

イベントのほかにも年間通して各種教室があるよ。入会方法は下の「スポネット常念の通年教室」を見てね!



安曇野地域総合型スポーツクラブ(スポネット常念)では、

- いろいろなスポーツ教室・イベントに家族や友達で参加をして楽しむことができます。
- 多世代の人達との交流の場にもなり、いろいろな人と友達になれ、友達の輪が広がります。
スポーツを指導していただける方、運営サポートをしていただける方、アイデアをお持ちの方をお待ちしております。

スポネット常念の通年教室

- ソフトバレー ファミリーフレッシュ……………(だれでも)
- ホライゾンバレーボール……………(中学生以上だれでも)
- 愛・ビクス……………(だれでも)
- さわやかに ラン&ウォーク……………(だれでも)
- 安曇野ミニバスケット……………(小学生)
- 夜バスケット……………(中学生以上だれでも)
- スポネット子ども体操教室……………(小学生低学年)
- 常念フットサル教室……………(だれでも)
- 地域交流ワンバウンドふらばーるバレー ……(だれでも)
- ヨガ教室(7月より開催)……………(高校生以上)



スポーツ振興くじ助成事業

申し込みは事務局まで。

【前期分(4月から9月)1,000円、後期分(10月から3月)1,000円】

保険料 ● 子供(中学生以下)800円 ● 大人1,850円 ● 大人(65歳以上)1,000円

平成24年度会費は下記の通りだよ。



スポネット常念の通年教室は、いつでも申し込みOK! 詳しくは下記まで!!

安曇野総合型地域スポーツクラブ スポネット常念事務局

〒399-8211 長野県安曇野市堀金烏川 2662 番地
(堀金総合体育館内)

TEL・FAX 0263-72-6340

スポネット常念通信 Vol.7

みんなで作る地域のケラフ!!!

