

長十校区総合型地域文化・スポーツクラブ

くらぶ てん

倶楽部・てん

令和5年度の総会も書面開催となりましたが、提案議案について全て承認頂きました。4月から会員募集も再開しました。スポーツデーに参加され、早速手続きを済ませて頂いた方もおられます。5月のスポーツデーからは取り組む種目も増やしていきますので、お気軽にご参加いただきます様よろしくお願ひ致します。



5月校区スポーツデー

会場：長岡第十小学校体育館・グラウンド

5月14日・28日(日) 9:30~11:30

【体育館】 上靴をご持参下さい

参加費：高校生以上 ¥200(クラブ運営協力金含む)
小・中学生 ¥100
会員の方は無料(当日加入も対象)

初めての方でも
参加できます

◆カローリング

今年度も継続的に
取り組む予定です
初めての方も是非体験を!



【グラウンド】 (雨天中止)

★グラウンド・ゴルフ
★モルック体験



◆ワンバウンドふらばーるバレー

取り組み
再開!!

スタッフ大人気種目
一緒に楽しみましょう
お待ちしております!



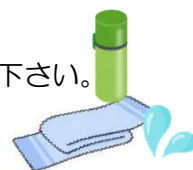
雨天の場合は…体育館の種目をお楽しみ下さい!



スポーツデーに参加される方は、
「人と人との距離の確保」「手指の消毒」
にご協力ください。また、体調不良の場合は
参加をご遠慮ください。



飲み物・汗拭きタオルなど持参下さい。
こまめな水分補給を!



年会費

個人会員：小中学生 ¥1,000
高校生以上 ¥3,000
家族会員：¥5,000

会員は、通常のスポーツデーは参加費無料!
イベントも会員価格で参加できます!!

令和5年度の校区スポーツデー等

★校区スポーツデー

原則：第2・第4日曜日

特別企画
モルックで遊ぼう!!
を開催予定

★スポーツ振興事業

- ・グラウンドゴルフ交流大会
- ・カローリング交流大会(2月予定)



熱中症は暑い夏の時期だけと思われがちですが、
5月でも注意が必要です。



体が汗をかくことにまだ慣れていないため、
急激な気温の上昇に対して体の熱を逃がす
ことができず、熱中症になってしまうのです。



お風呂(湯舟)に入ったり、
適度な運動で
汗をかくことに
慣れておきましょう!



予定は変更になる場合もあります。一番新しい情報は、クラブのホームページでご確認ください

