



サンクチュアリのきまぐれ通信

発行責任者 木暮広子
☎ 0482539700
✉ tfpkty2@nifty.com

第13回成果発表会 子どもクラス・シニアクラス とてもかっこ良かったです。



第13回成果発表会

サンクチュアリは、皆さんご存知の通り、0歳から100歳まで楽しんで頂けるスポーツクラブとして、皆さんと共に活動させていただいています。昨年度から発表会でシニアクラスの演技発表も始まりました。成果発表会も多世代の方に楽しんで頂けるイベントとして参加したら楽しい！応援に来た方はさらに楽しい！と感じて頂ける様に、今回はゲストとして、歌手であるシンガーharuにオープニングを盛り上げていただきました。子ども達に人気のワンピースの歌から始まり、いきものがかりのジョイフルでは、タオルを回し会場と一緒に盛り上がりました。

演技発表はシニアクラスの【すててこちゃんしゃん】から始まり、子どもクラスからは
KINDER プチプチ Jr twin sisters
ウォーターガールズ プチプチ Jr
プチJr FRIEND プチ Jr の
可愛い衣装とかっこいい演技。特に中高生のキレの良い演技にはスタッフも鳥肌が立ちました(＼＼)今年も外れ無し抽選会は大好評でしたよ♪また、市長をはじめ多数のご来賓の皆さまに会場に足を運んで頂き、ご祝辞をいただきました。今回残念ながら参加出来なかった皆様も来年は是非遊びに来てください♪

11月10日
アクティブフィットclub企画
アロマ講習会



アクティブフィットclubは日本規格協会から
アクティブレジャー認証を受けたクラスで
毎週金曜日9時半から11時フレンチアまたはリリア
にてレッスンを行っています。
運動だけではなく、楽しい事、好きな事で
身体と心を元気に！ということで、年に4、5回、
会員の皆さまと相談しながら、イベントを企画し、
行っています。
今回はアクティブフィットclubのイベントの一つとして、
アロマセラピストであり、街の保健室看護ステーションの
代表 斉藤京子先生をお呼びしてアロマ講習会を
開催いたしました。研修としてスタッフや養成コース生も参加
させていただき大変勉強になりました。
アロマの源流は古代までさかのぼり、植物の香りを利用し、
医療にも役立てていたとも聞いています。
現在では、美容や健康増進、リラクゼーション、スポーツ、
介護や医療、予防医学でも活用されているようです。
年齢とともに多くの方が気になる物忘れも、ラベンダーの香りが
効果的だとか。ティッシュにラベンダーの精油を
数滴含ませ下着の中に入れておくと、自分だけのアロマを楽し
めると、講義の中でお話しがありました。
ご興味のある方は試してみたいはいかがでしょうか？
※精油は直接身体に付けたり、飲んだりすることは
できませんのでご注意ください

スタッフも頑張っています！



毎週月曜日13時30分
青木町公園出発
ウォーキングクラス担当
斉藤由衣先生
川口マラソンで3位に！！
なんと全世代の中でも17位
今後の活躍にも期待してください。

なんちゃってグルメリポート






アクティブフィットclub懇親会
川口駅近くRYUにて
美味しいランチをいただきながら会話に
花を咲かせました♪
雰囲気良くてリーズナブルな価格で
とても美味しかったです！(^^)！

スポーツくじ



私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。

☆おまけクイズ☆

カメ  ラクダ  サイ  が買い物をしています。
さて何を買っているのでしょうか？

★前回の答え★
額縁と絵がセットの物を15,000円で購入。絵だけの価格は
額縁の価格よりちょうど1万高いです。絵の値段は？
答え 12,500円
15,000-12,500=2,500ちょうど1万円差になりますよね(^^)♪

インストラクター紹介第3弾岡田智英子先生

♡担当クラス♡

★リハフィット

毎週月曜日13時45から
川口武道センター

★アクティブウォーキング

毎週水曜日14時から
川口西公園から出発

♡資格♡

スポーツプログラマー
フルヤアカデミー認定ヨガ講師
マイクロソフトオフィススペシャリスト
情報処理技術者



♡自己紹介♡

中学生と小学生の娘がいます。
趣味はヨガ
レッスンで心がけているのは
常に笑顔。
笑いは免疫力を高めます♪
笑顔も笑っているのと同じ効果
だそうです。
皆様にも笑って頂きたいので
常に笑顔で心がけてます。

みなさんと
一緒に作る
広報誌です。
載せて欲しい事
や、お知らせい
ただけの事があ
りましたら、
是非メールを
下さいね♪

