



# 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

7月31日  
夏休み子ども  
川遊び教室



8月10日  
アクティブフィットclub企画  
ニュースポーツイベント



アクティブフィットclubでは年に4~5回のイベントを開催しています。

今回はニュースポーツ。

2020年オリパラが2年後に近づき、メテア等で色々な競技を目や耳にする機会が増えてきました。

皆様にもパラリンピック競技に触れていただくことで、2020年オリパラと一緒に盛り上げていけたらと、このようなイベントを企画いたしました。

今回はサンクチュアリの会員の皆様にお声かけして、他のクラスの方にもご参加いただけたので、賑やかな雰囲気、

ペタンク、テイスゲッター、スカットボールを楽しみました。

勝負となると皆さんとても真剣(笑)とても白熱した戦いになりましたよ(^^)



7月31日

毎年恒例の夏休みの子ども川遊び教室に行ってきました。スタッフ6名と、子どもクラスから34名のバスの旅。青木町公園に集合。由紀先生の点呼で整列し、バスに乗り込み浦和チームと合流後、お母さまたちに見送られ、出発！昼食場所の上里カンターレには予定よりも早く到着し、お店の前にあるアスレチックで遊んだり、カエルを追いかけたり。猛暑に負けず動きまわられる子どもたちの体力は、エアロビクスでの基礎体力作りのおかげかな(^^)ピュッフェでは、美味しいものをモリモリと思いきや、サラダバーに夢中になるお子様も多く、肉食である筆者木暮は今の子どもさん方のヘルシー志向に驚かされました(笑)メインの川遊びは、みんな大はしゃぎ。水鉄砲で沢山水をかけてくれた(笑)子どもたち。スタッフも童心にかえり思いっきり水をかけかえましたよ♪スイカ割のスイカ3個はお残りなくペロリと食べちゃいました(笑)夏休みの良い思い出になったかな(#.#)

バラエティー担当  
八島先生の  
ベリーダンス発表会に  
スタッフで応援に



いえ~  
うつくしい  
~



今年度も川口市  
介護予防ギフトボックス  
申し込みが始まりました。

ギフト……市から介護予防の場を提供する  
ボックス……多くの介護予防の体験教室  
サンチュアリからは

- ・AL認証プログラム アクティブフィットclub
- ・AL認証アクティブウォーキングclub
- ・リハフィットヨガ(月・木)
- ・桜美会
- ・体力維持向上塾

が登録しています。

体験期間10月から来年3月までのお好きな三か月間を選んで、申し込みをすると、三か月間最大半額でクラスを受ける事ができます。

お知り合い、お友だちで、何か始めてみたいと考えている方がいらっしゃいましたら、是非ギフトボックスをご紹介します。

※川口市在住の65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方が対象です

今年は  
この/ボリ  
が目印



SAITAMA CUP  
2018



SAITAMA CUP2018に出場したエアロビクス子どもクラス  
今年も素敵な賞を 沢山いただきました。

- フキjr MVP賞
- ミクロjr エンジョイ賞
- ウォーターガールズ スマイル賞
- KINDER 審査員特別賞
- KINDERとフキフキjrは  
第35回ススキジャパンカップ  
2018全日本総合エアロビクス選手権大会参加権獲得



フキjr  
見事  
銅賞

全日本小中学生  
ダンスコンクール



NEXTシニアClubのための  
介護予防運動指導者トレーニングコース

現在進行中、川口の元気を支える  
人材が育っています！

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🐾

口から出てくる首って何？



前回の答え↓

- |                 |          |
|-----------------|----------|
| ①万有引力を発見したのは誰？  | ニュートン    |
| ②相対性理論を提唱したのは誰？ | アインシュタイン |
| ③進化論を提唱したのは誰？   | ダーウィン    |
| ④地動説を提唱したのは誰？   | ガリレオガリレイ |



インストラクター紹介第6弾関根祐紀子先生

♡担当クラス♡

ピラティスローズ  
毎週水曜日19時00から  
幸栄公民館



♡資格

- ・健康運動実践指導者
- ・PFAアドバンスピラティス公認講師
- ・PFAアドバンスヨガ公認講師



♡自己紹介♡

平日は会社員として営業やデスクワークをしている変わり種です。モットーはいつも楽しく！気持ちの持ちようが大切と思っています。夜のひと時を楽しく和やかにしています。ぜひ遊びにいらしてください。

♡趣味  
空手

スタイル抜群♡関根先生のように、しなやかな  
身体になりたい方はぜひローズへ by木暮