

明すぽ

2月22日23日(土・日)

明海南小・明海中学校でファイナルフェスタを開催します！！

参加したいみんなは、当日明海南小・明海中学校にきてね。（大人も参加できます）

当日、明すぽ会員は会員証を忘れずに持ってきてね！

それ以外の方は参加料1人100円（当日のみ）を集めます。

その場で入会も受け付けています！！（1000円/年・家族）

2月22日（土）

武道場

10:00～12:00 少林寺拳法

15:00～17:00 ヨガ教室

（質疑応答30分含む）



2月23日（日）

武道場

9:00～13:00 剣道



中学校体育館

9:00～15:00 バレーボール教室

13:30～15:30 卓球（自由開放）

小学校体育館

10:30～12:00 （ステージにて）

ルービックキューブに挑戦しよう！

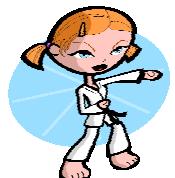
13:00～15:00 空手

テニスコート

13:30～15:30 自由開放

グラウンド

10:00～12:00 野球



13:00～15:00 野球

グラウンド ジェフユナイテッド市原・千葉

サッカークリニック

9:00～10:30 サッカー（小学4～6年生）

10:30～12:00 サッカー（小学1～3年生）

小学校体育館

10:00～12:00 バトントワリング



13:00～（明海南小学校PTA共催）

マンション対抗トリムバレー大会

※今回のフェスタは外部講師を招いての特別講座を含みます。是非ご参加下さい。
講師の紹介は裏面をご覧下さい。

持参品

運動のできる服装・タオル・飲み物ソフトボール、
野球はグローブ、帽子 サッカーは各自ボールを
持つて来る体育館はシューズ（保護者の方も）

★受付は、学校正門から入って、明海南小学校の昇降口前と明海中学校体育館前付近（テニスコート前付近）の2箇所になります。

- ・駐車場はありません
- ・ゴミは各自でお持ち帰り下さい

※ お車でのご来場はご遠慮ください

※特別講座 講師の紹介

ヨガ体験教室

☆講師 中井二葉 プロフィール☆

少林寺拳法 中拳士三段

金剛禅総本山少林寺流山南道院 助教

1978年東京都生まれ。2006年長女出産した際に糖尿病を発症。それをきっかけにヨーガを始める。2009年松戸市転居後、柳瀬雅巴先生に師事し、本格的な伝統ヨーガの哲学や食事法、呼吸法、またアーサナを総合的に習得する。2013年1月、第一回雅巴ヨーガ教室のインストラクター認定試験に合格し、同年4月こころぽかぽかヨーガ教室を開く。「病は人を冒すことではなく、偏った食事、生活を自らに戒めるもの」とヨーガが教えてくれたことで、一病息災となる。心地よく自らをコントロールするヨーガをお伝えするために活動中。

こころぽかぽかヨーガ教室(公式) Facebookページ

<https://www.facebook.com/heartpokapoka>



ルービックキューブに挑戦しよう！

みなさん！右の絵にある6面体をご存知ですか？そう！1980年に日本でも大流行した「ルービック・キューブ」というパズルです。大人なら誰でも一度は挑戦したことがあるのではないかでしょうか？ただ、1面は比較的簡単に揃えられますが、6面となるとなかなか難しいパズルです。途中であきらめた方も多いのではないかでしょうか？昔、小さかった頃にあきらめた方、今ここで6面を揃えてみませんか？子供のころ、あきらめたものの一つを取り返しませんか？2月23日（日）10：30～ 明海南小学校体育館でチャレンジしてみませんか？一度も触ったことのない方でも大歓迎です。皆さん、是非参加してみてください。



【開催要項】

- ・平成26年2月23日（日） 10：30～12：00
- ・明海南小学校体育館ステージにて
- ・持ち物：スリッパ（上履き）、（お持ちの方は）ルービックキューブ（多少、主催者側でも用意いたしますが、ご持参いただけますと助かります）
- ・参加資格：誰でもOKです（年齢、性別等問いません）
- ・主管団体：総合型地域スポーツクラブ明すば

【解説】総合型地域スポーツクラブ明すばは、スポーツ活動もさることながら、文化活動の実践も行うことによって、地域住民の健康つくりおよびコミュニティづくりに寄与することをミッションとして掲げています。今回その一環として初めて文化的活動を行い、第1弾としてルービックキューブに挑戦してみようというものです。

空手

専門クラブ紹介

バトンクラブ

浦安市空手道連盟 昇政塾

昇政塾は、子供から大人まで入会できます。

精神・身体を鍛え、各種大会出場、入賞を目指し、日々元気に稽古に励んでいます。また、さまざまなイベント等での演武披露もしています。是非一度、昇政塾の練習、演武をご覧ください。

練習の無料体験も隨時できますので、お問い合わせください。

●3月9日（日）に、明海南小学校体育館にて、昇政塾大会を行います。年に一度の、昇政塾生だけの大会ですので、是非この機会に、子供たちの本気の空手の試合をご覧になって下さい。（お車での御来場はご遠慮ください。）

昇政塾HP http://www.geocities.jp/shosei_jk/

昇政塾ブログ <http://ameblo.jp/shosei-jk/>

お問い合わせ 047-353-9388 及川

I♥M Baton Urayasu(アイムバトンウラヤス)は、バトントワリングによる教育・技術の向上・普及を行い、健康で明るい心身と共に健全な青少年の人格育成と学習に寄与することを目的としております。バトントワリングの各種イベント・コンテスト・市内外のお祭り等に現在5歳から高校1年生までのメンバーで楽しく参加しております。初心者大歓迎です。

銀色にキラキラ光るバトンを回して一緒に踊ってみませんか？皆さん、是非参加してみてください体験会を開催しております。

毎週水曜日 18:00～19:30 浦安市立美浜北小学校体育館

毎週木曜日 18:00～19:30 浦安市立明海南小学校体育館

ご参加をお待ちしております。連絡先：なかむら
090-1602-1800 (夕方以降) nakamura5137@yahoo.co.jp