

# '20 12月予定表

総合型地域スポーツクラブ  
特定非営利活動法人しほもとバンブークラブ

ふー視：ふれあいセンター3階視聴覚室  ふー第一：3階第一学習室  ふー第四：3階第一学習室  ふー軽：2階軽体育室  
ふー水：2階水訓練室  
町体-1：町立体育館第1体育室  町体-3：第3体育室  町体-研：研修室  三小-活：生涯学習課活動室（第三小学校）

●11月1日から事務局の電話番号が変わりましたので、お見知りおきください。新番号070-1469-5900

公益財団法人 **ライフスポーツ財団**  後援：(公財)ライフスポーツ財団  
体育あそび・親子教室・キッズフィットネスダンスは、公益財団法人ライフスポーツ財団の助成金を受けて実施しています。

## 事務局からのお知らせ

▼▼注意事項▼▼ みなさんの笑顔で居られる場を増やすためにとても大切なことです!!  
おひとりおひとり必ずご留意ください。

- \* 当日は必ず体温を計り、発熱があればお休みください。\* 37.5℃以上の場合には参加できません。  
(記録が必要なため入室時にもスタッフが検温いたします)
- \* 普段より健康管理に留意し、以下のいずれかに該当される場合は参加・見学等ご遠慮ください。
  - ・平熱を超える発熱  ・咳、喉の痛みなど風邪の症状  ・味覚や嗅覚の異常・だるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)
  - ・体が重く感じる、疲れやすい等  ・同居家族や身近な知人に感染の疑いがある
  - ・新型コロナウィルス感染症陽性と診断された方との濃厚接触  ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触
- \* 入室時退室時、器具の使用後などには必ず消毒してください。頻繁な手洗いも効果的です。  \* 各会員間、指導者間も1m~2m離れて行うようにしてください。
- \* 長机を使用の場合は、一台に一人ずつ着席するようにしてください。  \* スポーツしていない時や運動を伴わない教室ではマスクを着用してください。
- \* スキンシップやハイタッチ等はしない、歌わない、応援や声かけも控えめにお願いします。  \* 休憩時間に話す時は一定の間隔をとってマスクを着用してください。
- \* 換気を十分に行います。終始解放できない場合は定期的に行います。ご理解ご協力下さい。  \* 使用備品については終了後に消毒します。ご協力ください。
- \* 終了後は速やかに帰途につかれます様宜しく願いいたします。

- 第三小学校校舎工事につき、車の出入りができません。●コロナ感染予防対策により、三小活動室内では食事が出来ませんのでご協力ください。
- 健美操は、今月から再開いたします。

しまもとバンブークラブ事務局  島本町立第三小学校内

新規電話番号070-1469-5900  Email:mail@shimamotobambo.jp  
事務局開設&電話受付日  日曜日  10時~13時(第5週目はお休み)

「しまもとバンブークラブ公式フェイスブックページ」を開設いたしました!  
URL: <https://www.facebook.com/shimamotobambo/>

この予定表はホームページでもみることができます  
<http://shimamotobambo.jp>

しまもとバンブークラブ

検索

休会などの留守番電話・メールは、事務局開設日・時間以外でもいつでもいれてください。

## 教室参加システム

会員の方は全ての教室(□で囲まれた教室以外)に参加できます。直接教室にお越しください。(対象年齢注意)  
□で囲まれた教室は、定員制で事前に申し込みされた方しか参加できません。

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	⑥ 事務局開設&電話受付 10時~13時
坊主まるもうけだよ!		ラージボール卓球 9:30~11:30(町体-1) ★水中ウォーク ①10:00~10:45 ②11:30~12:15 ③13:00~13:45(ふー水)		★水中ウォーク (ふー水) ①9:15~10:00  ②10:35~11:20 ★♪たのしくフラダンス♪ (ふー軽) ①13:30~14:20  ②14:30~15:20	チアダンス教室(キッズクラス) (三小-体育館) ①9:00~9:40  ②9:45~10:25 ③10:30~11:05  ④11:10~11:45 ストレッチ&ダンス (三小-活) 10:00~11:00 小学生の将棋教室 (ふー第四) 10:00~11:30 はじめようキッズフィットネスダンス (三小-活)	体育あそび (三小-体育館) 10:00~11:15 リラククス・脳体操 (三小-活) 10:00~11:00 ★英会話教室 (ふー視) 10:10~11:10 英語で遊ぼう (三小-活) 11:45~12:30
7	8	9	10	11	12	⑬ 事務局開設&電話受付 10時~13時
★太極拳 (町体-3) 9:10~10:10 ★太極扇 (町体-3) 10:20~11:20 スポンジテニス 9:30~11:30(町体-1)	健美操 10:15~11:05 (ふー軽)	はじめてのバドミントン 9:30~11:30(町体-1) ★水中ウォーク ①10:00~10:45 ②11:30~12:15 ③13:00~13:45(ふー水)		★水中ウォーク (ふー水) ①9:15~10:00  ②10:35~11:20	運動まえのストレッチをしましょう こまめに水分補給も忘れずに!!!	★英会話教室 (ふー視) 10:10~11:10 健美操 (ふー軽) 13:15~14:05
14	15	16	17	18	19	⑳ 事務局開設&電話受付 10時~13時
★太極拳 (町体-3) 9:10~10:10 ★太極扇 (町体-3) 10:20~11:20 スポンジテニス 9:30~11:30(町体-1)		ラージボール卓球 9:30~11:30(町体-1) ★水中ウォーク ①10:00~10:45 ②11:30~12:15 ③13:00~13:45(ふー水)		★水中ウォーク (ふー水) ①9:15~10:00  ②10:35~11:20 ★♪たのしくフラダンス♪ (ふー軽) ①13:30~14:20  ②14:30~15:20	チアダンス教室(キッズクラス) (三小-体育館) ①9:00~9:40  ②9:45~10:25 ③10:30~11:05  ④11:10~11:45 ストレッチ&ダンス (三小-活) 10:00~11:00 はじめようキッズフィットネスダンス (三小-活) 13:30~14:15	親子教室 (三小-体育館) 10:00~11:15 大道芸 (三小-体育館) 11:45~12:45 リラククス・脳体操 (三小-活) 10:00~11:00
21	22	23	24	25	26	㉓ 事務局開設&電話受付 10時~13時
★太極拳 (町体-3) 9:10~10:10 ★太極扇 (町体-3) 10:20~11:20 スポンジテニス 9:30~11:30(町体-1)		はじめてのバドミントン 9:30~11:30(町体-1)		★♪たのしくフラダンス♪ (ふー軽) ①13:30~14:20  ②14:30~15:20	チアダンス教室(キッズクラス) (三小-体育館) ①9:00~9:40  ②9:45~10:25 ③10:30~11:05  ④11:10~11:45 小学生の将棋教室 (ふー第四) 10:00~11:30	ストレッチ&ダンス (三小-活) 10:00~11:00 ★英会話教室 (ふー視) 10:10~11:10 英語で遊ぼう (三小-活) 11:45~12:30