



むさしYMCA チャリティープログラムのご案内 ～プログラムの参加が募金につながります～

拝啓 寒冷の候、皆様のご家庭におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

日頃よりYMCAの諸活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

さて、YMCAでは「国際協力青少年育成年末募金」の活動を全国のYMCAで展開しております。
むさしYMCAにおきましても活動の一環として、チャリティープログラムを実施いたします。

収益となる参加費・バザーの益金は、すべて国際協力青少年育成年末募金として役立たせていただきます。

つきましてはご理解いただき、ご家族やお友だちをお誘いあわせの上、皆様のご参加をお待ちしております。

敬 具

日 程 2015年1月25日(日)
時 間 10:00～15:30

内 容 【体操】逆上がり教室・トランポリン教室
【水泳】苦手克服レッスン・タイム測定会
【サッカー】親子サッカー
【成人フィットネス】骨盤体操・コアウェーブ・バランスボール
ストレッチポール・GROUP KICK
【その他】プール開放・革工芸教室・リフレクソロジー（足裏健康法）

◆◆◆ 参加対象・時間・参加費などは裏面をご確認ください ◆◆◆

～ のみの市用品のご寄贈のお願い ～

ご家庭で不要なものがございましたら、YMCAまでご寄贈のご協力お願いいたします。
なお、大型のものや品物が多い場合は、お気軽にスタッフまでご相談ください。

★ 国際協力青少年育成年末募金は以下のように使用されています ★

国際協力活動のために

- ・世界各地の自立支援・緊急活動
- ・タイの里親運動支援
- ・1YMCA1アジア運動支援
- ・青少年国際交流プログラム

災害復興支援 (東日本大震災)



子どもたちの支援


- ・経済的にプログラムに
参加できない子どもたちの支援
(参加費減免制度)
- ・ポニーキャンプ等福祉キャンプ

青少年の育成

- ・ボランティアリーダーの育成派遣
- ・障がい者自立支援

NPO・NGO支援

- ・熊本ののちの電話
- ・自立の店「ひまわり」
(障がいを持った人たちの社会参加)
- ・地域のNPO・NGO支援等

こどもスポーツ体験		親子で一緒に 楽しく体験	成人フィットネス体験	
体操	水泳		2FスタジオA	2FスタジオB
逆上がり教室 10:00~10:40	苦手克服① 10:00~10:30	革工芸教室 ※10:30~12:00		①骨盤体操 10:00~10:30
対象 年中~小学生 定員 15名 場所 体育室 参加費 500円(税込)	対象 年中~小学生 定員 6名 場所 プール 参加費 1,000円(税込)	定員 各10名 場所 コミュニティ 大人用 1,000円(税込) 子ども用 250円(税込)		対象 成人 定員 10名 ストレッチをゆっくり行い、 骨盤・カラダの歪みを調整!
苦手を克服するチャンス! ポイントをお伝えします!	少人数でのレッスン! 上達のキッカケに!	革を使ったキーホルダー! オリジナルを制作しよう♪		②コアウェーブ 10:45~11:25
トランポリン教室 11:00~11:40	苦手克服② 11:00~11:30	プール開放 13:00~15:00		対象 成人 定員 10名 ウェアリングを使用して、 肩こり・腰痛を改善!
対象 年中~小学生 定員 15名 場所 体育室 参加費 500円(税込)	対象 年中~小学生 定員 6名 場所 プール 参加費 1,000円(税込)	対象 なし(保護者同伴) 定員 30組 場所 プール 参加費 1組500円(税込)	格闘技の動きを取り入れた エクササイズです。 日頃のストレスを発散し ながらシェイプアップ!	③バランスボール 11:40~12:10
楽しく運動しましょう♪ 体力アップにも効果的!	ポイントをおさえよう! 夏に向けて猛特訓!	楽しい親子時間に♪ Enjoy Swimming♪	⑥ストレッチボール 15:00~15:30	対象 成人 定員 8名 ボールを使用して、 楽しく体幹トレーニング!
	タイム測定会 12:00~12:30	親子サッカー 13:00~15:00	対象 成人 定員 12名	④リフレクソロジー 13:00~14:00
	対象 年中~小学生 定員 20名 場所 プール 参加費 500円(税込)	対象 年少~大人 場所 JA教育センター グラウンド 参加費 1名500円(税込)	対象 成人 定員 10名 ※初めての方が対象となります。 定員 10名 足裏刺激で自然治癒力を 高めましょう!	
豚汁 1杯100円	いつもと違う目標を!	親子で!お友だちと! Enjoy Soccer♪	参加費 各プログラム・500円(税込)	
持ち物	【体 操】運動できる服装・(裸足でも可)・飲料水			
	【水 泳】水着・キャップ・タオル・ゴーグル(必要に応じて)・飲料水			
	【サッカー】運動できる服装・スパイクor運動靴・飲料水			
	【成 人】運動できる服装・室内シューズ(③、⑤へ参加される方)・飲料水			
※革工芸・・時間内にご参加ください。制作時間は、大人用(1時間程度)、子ども用(30分程度)。お好きな方へチャレンジしてください。				
★★★ のみの市<10:00~15:00> @事務所前ロビーにて開催 ★★★				

*当日、託児は行っておりません。予めご了承ください。

 むさしYMCA TEL 096-248-6334

各プログラム予約制です!

予約受付は、**12月15日(月) 9:30~開始となります!**

キリトリ

チャリティープログラム 参加申込書・のみの市寄贈申込書

名前	在籍クラス	電話
(歳)		
参加種目に○をつけてください		
逆上がり教室・トランポリン教室・苦手克服①・苦手克服②・タイム測定会 プール開放・親子サッカー・革工芸教室(大人用/子ども用)・リフレクソロジー 骨盤体操・コアウェーブ・バランスボール・ストレッチボール・GROUP KICK		
本人以外の参加	料 金	円
のみの市ご寄贈	品名 (個) ・ 品名 (個)	

領 収 証

様
チャリティー プログラム代として
円
受領いたしました。
むさしYMCA

※個人情報につきましては、このプログラムの目的以外には使用いたしません。