

# 5月・6月のペンギン倶楽部プログラム



5/16(日)30(日)6/13(日)に、アスレチックプログラム

5/23(日)6/6(日)に自然栽培によるお米作りプログラム

を行います。

子ども達が思う存分に運動する、遊ぶことは、大人のそれとは違い、成長に欠かせない重要な役割も担っています。子どもたちの身体は、その身体でこれから80年、100年と共に生きて行くことになります。

そのために、【いつまでも元気で丈夫な身体】を作り上げている大事な時期です。問題なのは、コロナ禍でも身体の成長は待ってくれないということです。身体の成長には、子どもたちの年齢(個人差あります)で大きく伸びるものが変わりますので、ご家庭での運動や身体を使った遊びなど、できることを日々一つ一つ積み重ねていくことが大事となります。運動の必要性はそれだけでなく、

## 運動をする



お腹が空く。しっかりと食事を取れる。



疲れからぐっすり眠れる。質の高い睡眠の確保。



体力がつく。身体を動かすのが楽になり、運動が好きになる。

と言う、健康的な生活を送り、免疫力を高めて行く好循環が作られていきます。

身体の中からウィルスを撃退できる、そんな元気で強い身体を作りましょう。クラブでは、自然の中で思いっきり身体を動かすことのできるプログラムを用意いたしました。開放的な自然の中でのプログラムですので、3蜜を避けて行えます。屋内での活動に不安を感じる方も参加しやすいかと思います。

## アスレチックプログラム

※ 緊急事態解除、及び千葉県に緊急事態が発出された場合には取りやめとなる場合がございます。

※ お米作りプログラムの詳細はHPをご確認ください。

### ◇ 開催日

5/16(日) ふなばしアンデルセン公園 <https://www.park-funabashi.or.jp/and/>

5/30(日) 清水公園 <https://www.shimizu-kouen.com/>

6/13(日) 市川ありのみコース <http://arinomi-course.sakura.ne.jp/>

### ◇ 申込受付開始

5/8(土)12時 正午

### ◇ 申し込み方法

クラブホームページの予約フォームよりお申し込みください。

◇ 定員 20名

◇ 最小催行人数 8名 (8名に満たない場合には中止となります)

◇ 参加費(入場料、送迎費用含む)

13200円(消費税込み)

当日お釣りのないようにお持ちください。または、下記口座までお振り込みください。  
お振込みの際には、お振込み手数料をご負担ください。

ゆうちょ銀行から郵貯へ  
【記号】 10280 【番号】 16618161  
名義: 株式会社 ナユキスイミングクラブ

他金融機関からゆうちょ銀行へ  
【店名】028(読み セロニハチ)【店番】028  
【預金科目】 普通預金 【口座番号】 1661816  
名義: 株式会社 ナユキスイミングクラブ

◇ 雨天中止となります。

プログラムの特性上、雨天の場合には、中止となります。

当日の朝6時までにメールにてご連絡いたします。

中止の場合には、参加費(振込み手数料を差し引いた金額)を返金致します。

◇ 送迎ルート

今回はクラブの送迎車を利用して実施いたします。

送迎ルートは凡の時間です。参加者により時間が前後致しますのでご了承ください。

乗降場所は、改めてご案内いたします。

送迎ルートに無い乗降をご希望の際にはご相談ください。 調整をして連絡いたします。

| ルートA   |       | ルートB      |
|--------|-------|-----------|
| 代々木上原駅 | 9:00  | 代官山蔦屋     |
| 代々木公園駅 | 9:10  | 恵比寿駅      |
| 明治神宮前駅 | 9:20  | 広尾(山種美術館) |
| 表参道駅   | 9:30  | 南青山       |
| 現地 到着  | 10:30 | 現地 到着     |
| 現地 出発  | 15:00 | 現地 出発     |
| 表参道駅   | 16:30 | 南青山       |
| 明治神宮前駅 | 16:40 | 広尾(山種美術館) |
| 代々木公園駅 | 16:50 | 恵比寿駅      |
| 代々木上原駅 | 17:00 | 代官山蔦屋     |

◇ キャンセルについて

実施日の1週間前よりキャンセル費用が掛かります。

1週間前 … 参加費の30%      3日前～前日 … 参加費の50%

当日 … 参加費の100

キャンセルの場合には、振込手数料をご負担いただくことをご了承ください。