

「**笑足通信**」 **あるこって**

No.10
2008年5月号
担当:しるん

ササが**走る**!

しらん家スタッフ
柏崎 朝風 マラソン

来たる5月18日(日)に行われます、柏崎朝風マラソンに
しらん家のスタッフのササが、ワロビョウツツを走ります!!!
朝風マラソンは別名「山岳マラソン」とも呼ばれているそうで、
それでは、ササに今の気持ちを聞いてみたいと思います!

なぜ参加しようと思ったの?
自分への挑戦です。

スバリ目標は!?
3時間50分
と言いたいところですが、
まず完走です。

練習はしていますか??
大会に向け、夕方から朝ランニング10km
に切り替えました。
マラソンは一日にして成らずです。

こんなの
です。
当日はどんなユニホームで
走る予定ですか??

自分を信じる
のみです。
今の気持ちを
一言で言うと??

今までマラソンのために時間を費やし、
そして今、大会に参加できるというにはある意味
奇跡であり、とても幸に感じます。
完走という最後の奇跡に向けて、すべての人に感謝
の気持ちを込めて走ります。
応援してくれる
みなさんへ「V」を!!
がんばれ!!ササ!!

しらんもボランティアスタッフとして参加します!

しらんもボランティア
スタッフとして大会に参加
します!!
中浜埠頭の三石付近で
交通誘導を行います!!
大会に向けて、ふとこ
り帰りにはちょうど残り1km
地点なので「ラスト1キロ」
の声ど毎年応援します。
(ゴールでの笑顔につながるはず)

「ジュニアとシニアの運動あそび塾」【しらん家】を開設中!

地域の課題解決を
サービス価値とし
事業性を確立した
ソーシャルビジネス
をめざして

やわやわバランス じんわり踏み込み運動で いきいきおかけ続けよう

「健康づくり」と
「まちづくり」を
組合せる
拠点として

笑足ねっと
warakashi.net

みなさんのゴールをめぐるいっぱいの笑顔のために応援します。

(株)笑足ねっと
〒945-0051 柏崎市東本町1-6-12 モーリエIII 1F
URL: http://www.warakashi.net TEL: 0257-32-2075

5月から変わりました!!
土曜日もオープン致します!!

しらん家
営業日時: 火曜日～土曜日
午前9:30～午後6:00
(火木のみ午後8:00まで)
定休日: 日、月

営業時間内であれば、いつでもOK!!
お気軽にお立ち寄り下さい!!

運動あそび教室 参加者募集中!!

自分らしい愉しみ方が
きっとみつかる!!!

- ◎いきいきユニアコース... ステキなお仲間と出会えます!
気さくなおはかりです!!
 - ◎ハンドテニスコース... 4/1にスタートしたはつたの新しいコース!!
対象はおおむね20歳代～50歳代のさま。
 - ◎ユニアコース/キングダークコース... 個人の運動能力には違いがありますが、
各自の運動の神経をより伸ばすのは「環境」です。
まずは「楽しい」かどうかを感じて下さい。
- *詳しくは
各コースの
チラシを
ご覧下さい。
- ★ご体験(初回無料)をお待ちしております★

今日の親子で運動あそびは... (先月の親子で運動あそびより...)

5/24(土) 午前11:00～12:00

初めて参加してくれた小学校1年生の男の子が、
会が終わったと同時に「また来たい!!」と
笑顔で隣りにいたお母さんに言葉を
していました。お母さんもとてもステキな笑顔で
「親子のふれあいで、やはり嬉しいな!」
とありがとうございました。

先月と時間が異なっていますので
ご注意ください!!

詳しくはチラシを「覧」にほり、お申し込み下さい。

×ディアも注目!!

ばらんとて

しらん
開業!

はらんとて、30分
来て、足踏み
して下さい。
すると...

1人で楽しめるが、
3人以上集まると...

あら!不思議!!
運動しながら、
自然と益れる大顔

「あつた」のUとOと
「あるこって」をお読み、いた
ありがとうございます。
いよいよ朝風マラソンが
見届けられます! しらん家の
スタッフであるしらんとササが
大会にボランティアスタッフランナー
としてそれぞれ参加します。来年は
私も参加したいなあと思っ
ています。ランナー!? スタッフ!?
来年のおたのしみ♡(笑)
来年はえんま市ですネ

株式会社 笑足ねっと **笑足ねっと**

運動あそび塾(しらん家)

〒945-0051 柏崎市東本町1-6-12 モーリエIII 1F

TEL: 0257-32-2075 FAX: 0257-41-4131

URL: http://www.warakashi.net E-Mail: cot@warakashi.net

お気軽に
お立ち寄り
下さい!!