

# レッツ通信 No.194

令和7年8月1日  
理事長 塚本 なおみ

暑中お見舞い申し上げます。

酷暑の夏で、体調管理が難しい日が続いています。食事・運動・睡眠に気を付けて、生活リズムを整えて参りましょう!! 8月は、納涼まつりの開催と20周年記念事業としてレッツセミナーが始まります。多種多様な講座が揃いましたので、多くの方のお申込みをお待ちしております。また、2期教室・後期講座の更新も始まりますので、引き続きスポーツ・文化活動にご参加いただきますようお願いいたします。



## 【2期スポーツ教室】 【後期ふれあい講座】 募集のご案内

開催期間：10月～翌年3月

受付時間：9:00～16:00

受付場所：東市民体育館 1階受付

持ち物：【スポーツ教室】 ▶ 会員カード ▶ 受講料(3,500円～4,500円)  
▶ 会費[半年払いの方] (一般6,000円、中学生以下3,000円)  
【ふれあい講座】 ▶ 登録証 ▶ 受講料(1,200円～3,000円)  
▶ 登録料(1,000円)除くニュースポーツ

《更新のご案内》

受付期間 8月20日(水)～9月21日(日)《火曜日を除く》

《新規のご案内》[若干名]

受付開始 9月1日(月)から先着順

一般教室名	活動日・時間	対象	ジュニア教室名	活動日・時間	対象
ボディシェイプ	月 17:30～18:30	一般	空手道	月 19:00～20:00	4歳～中学生
キックエクササイズ	月 20:00～20:40		ミニバスケットボール	水 18:00～19:30	小学生
グラッパリング	月 20:00～21:30		卓球	木 17:30～19:00	小学4年～中学生
ゆっくりズム体操(60歳以上)	水 9:00～10:15		バドミントン(経験者)	金 16:30～18:30	小学4年～中学生
やさしい完コピダンス	水 11:45～12:45		バドミントン(初心者1)	土 9:00～10:30	小学1年～3年生
気功体操	水 12:30～13:30		キッズ体操	土 14:30～15:15	4～5歳児
アロハフラ	水 13:00～14:00		器械体操(初級)	土 15:15～16:15	小学生
ピラティス[託児有]	木 9:00～10:00		テニス(小・中学生)	土 15:45～17:00	小学3年～中学生
バウンドテニス	木 10:00～12:00		プレバレエ	土 16:30～17:30	5歳児～中学生
太極拳(24式)	木 10:15～11:30				
太極拳(初心者)	金 9:00～10:15				
骨盤スリム	金 19:15～20:15				
ウェーブストレッチング金曜	金 20:20～21:05				
バレトン	土 19:20～20:20				

### ふれあい講座

パッチワーク (全12回) 【第1・3水曜日】 14:00～16:00  
対象:一般 受講料:3,000円

ポッチャ (全12回) 【第1・3土曜日】 10:45～11:45  
対象:一般 受講料:1,200円

こども囲碁クラブ (全15回) 【土曜日】 13:30～15:00  
対象:5歳児～小学生 受講料:2,000円

### 《お知らせ》

8月のふれあいスポーツ広場は  
いたしません。



認定特定非営利活動法人 茨木東スポーツクラブ レッツ

〒567-0833 茨木市学園町4番18号

Tel 072-633-5701 Fax 072-633-5980

HPアドレス <https://retssc.com>

うらも  
ご覧ください

## 《 継続的な寄附金のお願い 》

健康で活力ある地域社会に寄与する目的の当クラブに温かいご支援をいただきました。  
 なお、引き続きご協力をお願い申し上げます。

令和7年6月30日～7月29日までに寄附をいただいた方々

株セイコー様 ■■■■様 ■■■■様 ■■■■様

他に匿名希望の方から6件のご寄附をいただいております。ありがとうございました。

※20周年記念誌に掲載いたしますのは、令和7年10月末日までのご寄附をいただいた方となります。

レッツの広告宣伝として  
 タオルを作成しました



## 《ご案内》 20周年記念事業 レッツセミナー開催

指導員の別の顔が見えます。詳細は、レッツ通信『号外』にてご案内します。

(敬称略)

対象	講座名	曜日	指導員	対象	講座名	曜日	指導員
一般	1 身体整う	月	大西 チエミ	一般	7 若返り顔ヨガ!	木	西川 美乃
	2 コンディショニング				8 むくみスッキリ	土	
	3 インナーマッスルを鍛えよう!	A-MEE	9 自分で延ばそう健康寿命		金	松本 睦美	
	4 美しい眉メイク	水	10 アンチエイジングヨガ				
	5 小顔セルフマッサージ		林 美也子	11 一般 ジュニア ※親子 体験可	土	松本 佳代子	
	6 介助・自助のコツ		助川 明	12 カローリング体験			
				ジュニア	13 初心者向け完コピダンス	木	A-MEE

## 《予告》 レッツ20周年記念式典・第20回レッツフェスタ

10月26日(日)開催予定! 乞うご期待

多くの方々にご参加いただける企画をしています。お楽しみに!

うらも  
 ご覧ください

## 《ご報告1》 七夕フェア (製作品を展示)

展示: 6月19日～7月10日

場所: 芝生広場(イーストヒーリング)・エントランス

ご参加いただきありがとうございました。



《勢ぞろいの団扇》



製作いただきました  
 『うちわ』を返却  
 しています。  
 お早め  
 にお受け取りください。

〈夢や願いがかないますように短冊〉

## 《ご報告2》

### 東地区ふれあいまつり

7月19日(土)『東地区ふれあいまつり』

(東小学校校庭)

レッツからの出店『ラダーゲッター』に  
 長蛇の列ができました。

延 367 名の方の参加がありました。



〈安価で楽しめ、並ぶのも苦にならない〉