レッツ通信 No.209

令和８年11月１日
理事長　塚本　なおみ



暖冬予想とはいえ、11月を迎え朝晩の冷え込みが徐々に厳しくなってまいりました。 季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。健康管理に気を付けていきましょう！
11月23日『市民スポーツフェスティバル』を開催します(裏面)。どなたにも参加できる種目を多数用意しております。また、恒例の『レッツフェスタ』の参加申し込みが始まります。プログラム満載のイベントです。皆さまのご参加をお待ちしております。

第21回 レッツフェスタ・レッツ教室発表会



令和8年12月6日(日)

【午前の部】受付 9:00～
9:20　開式　・表彰式(10 年・20 年継続会員)
9:40　教室発表会①
　[アロハフラ〔 9:40～10:00〕
　[ヒップホップダンス〔10:05～10:25〕
10:30　ラジねえ。(ラジオ体操・健康インストラクター　上羽　悠雅氏)
　いつでも、どこでも、だれでも取り組むことのできる日本の伝統文化『ラジオ体操』の効果や魅力を一緒に体験しましょう♫

【昼食・休憩】
11:30～12:00　軽食引換:3 階エレベーター前
11:30～12:45　昼食・休憩スペース:和室・会議室など

【午後の部】受付 12:45～
13:00　コメディジャグリングショー　リスボン上田氏
　テレビ出演多数
　ジャグリング大会優勝等
13:40　教室発表会②
　[太極拳〔13:40～14:05〕
　[プレバレエ・バレエ〔14:10～14:40〕
14:45　おたのしみ抽選会
15:30　閉式

室内履きシューズをお持ちください

★参加費（一人）200 円★
☆軽食　①か②をお選びください
①田舎むすび（鮭・昆布）
②ミックスサンドイッチ
☆飲み物
☆お楽しみ抽選会に参加できます

＊観覧のみの方もお申し込みください

永年表彰(10 年・20 年継続会員)に該当される方のお名前を掲示しておりますのでご確認ください

※下記申込書にご記入の上、11 月 30 日(月)までに参加費を添えて、レッツ事務局へお申し込みください。

No.＿＿＿＿

領　収　書

金＿＿＿＿＿＿円

但し、第 21 回 レッツフェスタ参加費として

認定 NPO 法人　茨木東スポーツクラブ レッツ

領 収 印

No.＿＿＿＿

第21回　レッツフェスタ　参加申込書

会員番号	代表者氏名	区　分	軽食①②	会員番号	氏　名	区　分	軽食①②
	フリガナ	□小学生以下 □一般			フリガナ	□小学生以下 □一般	
	連絡先（TEL）				フリガナ	□小学生以下 □一般	
200 円 ×　　人	合　計 円				フリガナ	□小学生以下 □一般	
					フリガナ	□小学生以下 □一般	

≪ 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８年10月１日～10月31日までにご寄附をいただいた方々

■■ ■■ 様

他に匿名希望の方から３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。

レッツの広告宣伝としてトートバッグを作成しました。６色あります



第34回 市民スポーツフェスティバル開催！

令和8年11月23日(月･祝)　茨木市立東体育館

参加無料

主催:茨木市

◆3階　アリーナ

9:00～11:00	12:00～14:00	15:00～16:00
卓　球 ピックルボール ラダーゲッター・バッゴー クロリティー・トランポビクス	トランポリン(4歳以上) ファミリーバドミントン ラダーゲッター・バッゴー クロリティー・トランポビクス	だれでもディスコ 協力: 茨木市東保健福祉センター シニアディスコを広める会いばらき

※トランポリンは、４歳以上です

本番を迎えます!!



◆2階　研修室･会議室　<茨木市東保健福祉センター>

10:00～12:00
○食育SAT(サッと)システム ～食事のバランスがチェックできる『体験型』栄養教育システムです～ ○血圧測定 ※最終受付は11:45ですが、状況によってお断りすることがございます。

ふれあいスポーツ広場

参加無料

日 時 ： 11月 8 日(日)
9:30～11:30
場 所 ： 東市民体育館　３階アリーナ
対 象 ： 茨木市民(在学･在勤も可)
持ち物 ： 室内履きシューズ、タオル、飲み物
運動のできる服装　など
常 設 ： とび箱、鉄棒、トランポビクス
ボッチャ、クロリティー、ラダーゲッター
ニュースポーツ ： ファミリーバドミントン

≪お知らせ≫

職場体験学習のご協力をお願いします
11月26日(木)･27日(金)　2日間
東雲中学校　2年生　2名

Instagram始めました!!
登録おねがいします



IBARAKI.EAST.RETS

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 ｱﾄﾞﾚｽ https://retssc.com

裏面もご覧ください