



2021年3月スケジュール表

日	月	火	水	木	金	土
<p>【ままころシェアトーク】お休み 「自分も周りも勇気づけ丸」 LINEグループ参加者募集中 https://lin.ee/tuFmNJ お問い合わせ 緒方 昌樹子 TEL090-5253-5145</p> <p>4月から、親子関係・夫婦関係の無料勉強会を 月イチでオンライン開催予定。 毎月、テーマに沿って各々の関係改善の目標を 決める会です。LINE公式に登録いただければ、 案内が届きます。</p>			3	4 認知症予防 脳の健康サロン こじかチアーズ 幼稚園部 小学生部(低学年、高学年)	5 ポディー・インパクト体験会 10:00~11:15 鹿島まちづくり市民センター	6
			10 ポディー・インパクト 体験会 10:00~11:15 鹿島まちづくり市民センター <定員:8名> 体験参加費500円	11 認知症予防 脳の健康サロン こじかチアーズ 幼稚園部 小学生部(低学年、高学年)	12 ヒーリングヨガ 19:00~20:10 認定こども園こじか	13 ヒーリングヨガ 10:00~11:30 ★ 鹿島まちづくり市民センター <定員15名, Kids3名>
14 14日 ウルトラマラソン (サポート活動)	15	16	17 ヒーリングヨガ 10:00~11:30 ★ 鹿島まちづくり市民センター <定員15名, Kids3名>	18 認知症予防 脳の健康サロン	19 ポディー・インパクト体験会 10:00~11:15 鹿島まちづくり市民センター	20 こじかチアーズ♪ 幼児から小5まで!! 見学・体験随時募集中 です!! 詳細は、緒方 昌樹子 まで TEL 090-5253-5145
28日 ハッピーペンギン ライド (詳細:下記)	23 ポディー・インパクト 体験会 10:00~11:15 鹿島まちづくり市民センター <定員:6名> 体験参加費500円	24	25 認知症予防 脳の健康サロン こじかチアーズ 幼稚園部 小学生部(低学年、高学年)	26 ポディー・インパクト 体験会 10:00~11:15 鹿島まちづくり市民センター <定員:6名> 体験参加費500円	<p>★マークの教室はペンギン Kidsタイムの日!</p> <p>●開催日 5日前までに要予約 定員3名!!</p> <p>●お子様一人 500円(回数券利用 可能) 利用できるお子様の年齢についてはお問い合わせください。</p> <p>※ 20分前までには会場入りをお願いします!</p>	
28	29	30	31 ヒーリングヨガ 10:00~11:30 ★ 鹿島まちづくり市民センター <定員15名, Kids3名>			

LINE@
ファーストペンギンネットワークとLINEで
お友達になると、毎月のスケジュールが届
きます! LINE ID ▶ @vvy12431

▶▶CHECK!

- ①『スポーツ鬼ごっこ』は、コロナ感染拡大予防のためお休み
させていただきます。(4月から再開予定です。)
 - ②事前予約をお願いいたします。予約は予約サイトに →
- 予約、キャンセルはQRコードやURLからお電話での予約希望の方や開催
3日以内のキャンセルの場合は下記電話(ショートメッセージ可能)まで
<https://ws.formzu.net/dist/S17288964/>
first.penguin4624@gmail.com



ペンギンライド
参加QRコード

TEL 090-8596-7538

28日ハッピーペンギンライド『さくらライド』 春の風を感じながら桜の名所を巡りましょう。

- ①集合 3/28 9:30 (出発10:00) 鹿島神宮参道のト伝広場
- ②参加対象 小学生(保護者同伴) ~年齢上限なし (※レンタル可能 電動自転車(24",26")¥1,000 普通自転車(26")¥700)
- ③参加費 ¥3,000 (ランチ、保険込み)

ポディー・インパクト
～アスリートが教える
エステティックトレーニング～
持ち物 : 飲料、ヨガマット(レンタルあり)、
汗拭きタオル、
温泉タオル(汚れてもよいもの。
床上で使用のため)
※1 素足で行います。
※2 体験参加費(500円)は、
ペンギン回数券利用可能

ポディー・インパクト 講師プロフィール
松丸浩巳
筑波大学 体育専門学群 卒
ロングトライアスロン日本選手権 優勝
アドベンチャーレース世界選手権出場
その他、トレイルランニング、アルペンスキー、クロスカントリースキーなど
公立中学校保健体育指導4年、トライアスロン選手育成・筋力指導12年

問合せ NPO法人ファーストペンギンネットワーク ☎090-8763-4624 <https://www.first-penguin-net.com>

協賛・協力 認定こども園こじか/ KUMON荒野台教室・平井教室/PSIスポーツウェア/宮中グリーンホーム
KUMON学習療法センター/FMかしま市民放送/リカーアンドフーズひしや/
Fuda hair omuni salon/アントラズスキンケア/内野鍼灸整骨院/こじかチアーズ

助成金 : 脳の健康サロン活動は一部『赤い羽根共同募金の助成』をいただいています。
ペンギン鬼ごっこクラブ(スポーツ鬼ごっこ)は『茨城県社会福祉協議会の助成』をいただいています。