

ミンツだより

北本スクエアダンスクラブ Mints
総務部
第70号 2016年 1月 30日(土)発行

今年も何卒宜しくお願い致します。

- 新しい年の幕開けです。寒さもいっそう強まり、雪の予報も良く目にするようになり、路面の凍結も増えてきました。日々の体調管理・健康面への配慮ももちろんですが、転倒による骨折等の怪我にも十分に注意して、着実に冬を乗り切りましょう。
- しかし、パーティーに行けばダンスフロアはその人数と熱気も相まって暖かく、楽しく過ごすことが出来ます。寒い時ほど元気にパーティーに出向くのも、暖まる良い方法のひとつかもしれません。場合によってはその後の時間でお茶をしたり、飲みに行った人います。それは夏でも冬でも変わらない光景で、これは常にスクエアダンサーは元気で健康な人が多いということです。ただし、人の多いところはそれだけ、風邪などをもらうリスクも増えます。栄養のあるものをしっかりと摂り、風邪を簡単にもらわないような健康体を目指しながら、ダンスを楽しんでいきましょう。



スクエアダンス・今年の目標。

年明けに、その年の目標を心に決める人も多いでしょう。今年は怪我をしない、今年こそ痩せる、今年に〇〇を手に入れる...等々。そこでひとつ、SDの中でも【今年の目標】を決めてみましょう。

- ・男性役(女性役)を踊れるようになる
- ・自分から誰かを誘えるようになる
- ・他のクラブでの友達を〇〇人以上作る
- ・動作「□□□□」を間違えずに踊れるようになる

上記はほんの一例です。様々な視点から、今年の自分の到達目標を定めてみましょう。「楽しさ」と同時に「向上心」を心に持ち続けることで、頭が活性化され、より充実したSDライフにつながるはずです。



例会情報

2月13日...北部公民館2F 講義室
2月6,20,27日...北部公民館1F 集会所
18時30分から20時30分までです。

**20時30分以降は、アニバーサリーの準備のため
メンバー会議の時間とさせていただきます。ご了承ください。**

パーティー情報

年	月	日	曜	時間	主催	催事名	会場	備考
2016	2	11	木(祝)	13:30~16:30	50's Party実行委員会	50's Party	赤羽北ふれあい館	50~64歳限定 事前予約制
2016	2	13-14	土・日	土12:00~ 日15:30	MERRY PIONEERS	第50回 創立記念パーティ	湯本富士屋ホテル	事前予約×切済
2016	2	14	日	10:00~16:00	埼玉県SD連絡協議会	第34回 埼玉ジャンボリー	所沢文化センター ミュージズ	県連行事 参加推奨 ご支援お願いします
2016	2	28	日	10:00~16:00	小田原レディース&G SQ's	18thアニバーサリー	開成町福社会館	
2016	2	28	日	10:00~16:00	水戸アプリコットSQ's	創立15周年 3rdアニバーサリー	茨城県立青少年会館 ユース・アイ	

ミンツのHPは <http://ミンツ.club/> です。ホームページアドレスが変わりました! 「ミンツ」は全角・カタカナです。