

子どもから大人まで幅広い世代へ



NPO法人ラパン

健康で文化的な生活を送るための

# 体験学習 イベント

参加者募集

このチラシに記載されている事業の内※印のものは、埼玉県から令和6年度NPO活動促進助成事業の採択を受けています



## — 注目のプログラムのご紹介 —

楽しく 正しく 安全に 練習!

### 少人数制のスィムサポートプログラム「ルートル」

体験レッスン開催中!  
初回のみ ¥500

ルートルは、NPO法人ラパンから独立した新ブランド! 泳力別に水慣れ、初心者、中級者-1、中級者-2の4つのクラス分で少人数制のスィムサポートプログラムです。

クラス分け基準とサポート方針 ..... お問い合わせはinstagramへDMにてお願いします。➔



- class 1** 初心者向け (45分/定員4名) **¥2,000** [回・人]  
◎ 水に慣れるところから始まるクラス (水中歩行、沈む、伏せ浮き、背浮き、けのび)  
◎ 目標: 「けのび」が5m出来るようになるまで
- class 2** 初級者向け (45分/定員4名) **¥2,000** [回・人]  
◎ 泳ぐための基礎を練習するクラス (壁キック、板キック、面かぶりクロール、息つきクロール)  
◎ 目標: 「クロール(息継ぎあり)」で25m泳げるようになるまで
- class 3** 中級者向け-1 (45分/定員4名) **¥2,000** [回・人]  
◎ 背泳ぎで25m泳ぐことを目指すクラス (腰かけキック、気をつけキック、片手背泳ぎ、呼吸動作)  
◎ 目標: 背泳ぎで25m泳げるようになるまで
- class 4** 中級者向け-2 (45分/定員4名) **¥2,000** [回・人]  
◎ 平泳ぎとバタフライで25m泳げることを目指すクラス(キック動作、腕の動作、体重移動、タイミング) クロールと背泳ぎで50m泳げることを目指すクラス (水中の姿勢と動作、呼吸動作、ターン)  
◎ 目標: 平泳ぎとバタフライで25m・クロールと背泳ぎで50m泳げるようになるまで



※受講料には、プール使用料・保険料・相談料が含まれています。  
※開催は毎月第2・4火曜日(但し、7・8月はお休み)  
※対象は5才以上の方。練習生は、要保護者同伴となります。  
※申し込み状況によっては、開催クラスが変更位となる場合がございます。  
※クラス5は、練習生とコーチが相談した上で日時を決定します。



## ※ 火起こし体験&バームクーヘン作り

いざという時に役立つ、自分で調理するカレーやお菓子作りのサバイバル体験!



地震が多くなっている昨今、防災に対する意識も大切です。もしも大地震がきた時の万が一に備えるため自分でイチから火を起こすことや、起こした火でカレー等の調理をするサバイバビリティな体験会を開催!

会 場: 美南中央公園 (吉川市)  
 開催日: 11月4日 (月・祝)  
 時 間: 11:00~14:00頃 (180分予定)  
 参加費: ¥2,000(高校生以上)/¥1,000(中学生以下)/無料(未就学児)  
 内 容: 火起こし体験/バームクーヘンとカレー作り  
 きりもみ式・舞いぎり式・弓ぎり式・スチールウール+乾電池・凹面鏡・火打ち石・ファイヤースターター・マッチ(防水マッチ作り)などの様々な火起こしと、お菓子作り等を体験します。



▲幼稚園生による美味しいバームクーヘン作り  
イメージイラスト「はるひと君」作▶





# イベントスケジュール

## ご予約方法

ラパンのホームページの「参加受付中のプログラム」または「イベントカレンダー」から、ご希望のプログラムを選択し、申し込みフォームへ必要事項を入力して下さい。



7/28 日

## 化石のキャストモデル (本物の化石を使って体験学習!)

会場 今様本陣(草加市) 時間 10:00~(120分)

### 備考

定員 30名  
(小学生以上/小学生は要保護者同伴)  
夏休み自由研究応援企画!  
化石が発見されてから博物館に並ぶまで  
受付 ▶9:45~



材料費等 ¥1,200 (作製したキャストモデルはお持ち帰りいただけます)

11/4 月

## 火起こし体験&バームクーヘン (サバイバルなんてこわくない)

会場 美南中央公園(吉川市) 時間 11:00~(180分)

### 備考

定員 30名  
(小学生以上/小学生は要保護者同伴)  
災害時に身の回りのもので火を起こし、  
その火を使ってバームクーヘンに挑戦!  
受付 ▶10:45~



材料費等 ¥2,000(高校生以上)/¥1,000(中学生以下)/無料(未就学児)

12/8 日  
(予定)

## 真珠のワークショップ (大切な人へ ハンドメイドの贈りもの)

会場 南越谷地区センター(越谷市) 時間 14:00~(120分)

### 備考

定員 30名  
(小学生以上/小学生は要保護者同伴)  
アクセサリーの基本パーツ付  
アコヤ貝の追加購入可@¥1,250  
受付 ▶13:45~



材料費等 ¥2,750 (アコヤ貝1個、ネックレス基本パーツ1式)

3月  
予定

## いちご×食育

(いちご狩りといちごのお話といちごスイーツ)

会場 越谷いちごみらい園(越谷市) 時間

### 備考

定員 50名  
(小学生以下は要保護者同伴)  
いちごの基本的な知識のお話と、  
皆でいちご狩りを楽しんだ後に、  
スイーツも満喫する予定です。



材料費等 ※日時・費用等の詳細は次号で発表

## 私たちは地域貢献活動を応援しています

### 越谷いちごみらい園

- 1 首都圏最大級のいちご狩り農園  
品種の多さも最大級
- 2 越谷市増森2-86
- 3 info@ichigomirai.co.jp

### 今様草加宿

- 1 草加宿今様本陣内に物産販売や  
レンタルスペースあります
- 2 草加市神明1-6-18
- 3 048-969-4731

### ゴールド・ガーデン

- 1 真面目な店長が親切丁寧に対応  
どこよりも高く買取ります
- 2 越谷市弥生町3-7 越谷プリモA
- 3 048-940-3302

### デジタルアーキテクツ

- 1 パソコントラブル、ホームページ  
制作、動画編集は当店へ!
- 2 越谷市東越谷1-5-17・4F
- 3 080-5027-5488

### 赤野整骨院

- 1 痛みからの解放へ  
針・接骨
- 2 越谷市南越谷1-5-2
- 3 048-985-5566

### たけ整骨院

- 1 スポーツ・生活障害・バランス調整  
自律神経機能改善・レーザー療法
- 2 越谷市南越谷3-3-21
- 3 048-964-3714

### ハクジュプラザ南越谷店

- 1 不眠症・頭痛・肩こり慢性便秘今の体調に  
満足していないあなたへ
- 2 越谷市南越谷1-15-1・2F
- 3 080-7130-0100



### ランボル

- 1 2時間 飲み、食べ、歌い放題  
お1人様 ¥3,500-
- 2 越谷市南越谷1-19-2アバンセ南越谷7F
- 3 048-989-5123

### Homie's

- 1 飲んで! 食べて! 楽しめる!  
お洒落なアメリカン・ダイニング・Bar
- 2 越谷市越ヶ谷1-13-1-103
- 3 048-999-6727

カギと錠 防犯のことなら

### カギの救急車

- 1 越谷市南越谷1-13-10 伊藤ビル1F
- 2 0120-63-9999
- 3 048-989-5123
- 4 HP: https://www.kagi-q.com/



## NPO法人 ラパン

※上記のプログラムの内、■印のつくプログラムは、「埼玉県NPO基金の助成(応援:埼玉県浦和競馬組合 社会貢献活動)」により実施しています。

## NPO法人ラパンは、新しい仲間を募集中です!

現在ラパンでは、水泳コーチ、イベントスタッフ経験者、調理師、大工、パソコンが得意など、様々な仲間が知恵を出し合って地域貢献活動に取り組んでいます。もちろん「自慢できる特技や経験はないけれど、時間と体力はあります!」という方も大歓迎です。地域貢献に興味のある方は、気軽にホームページからお問い合わせください。

〒343-0845 越谷市南越谷1丁目  
お問合せ ▶ info@npo-lapin.or.jp