



東大宮すぽくら通信

第26号：平成22年4月
編集・発行

NPO法人東大宮スポーツクラブ

〒880-0837

宮崎市村角町島ノ前1346の1

Tel (0985) 20-6122

Fax (0985) 48-6133

春はあけぼの

やうやう白くなりゆく山際、少しあかりて
紫だちたる雲の細くたなびきたる
有名な清少納言の「枕草子」の出だしです。

「健康増進と気分転換の為、昨年秋から早朝散歩を始め、どうにか一冬を過ごしました。この冬は、寒さの厳しい冬でした。冷え込んだ朝は、布団から出るのが億劫になるし、散歩の間は、ずうーと暗い中を歩いているせいか、気分も余り浮き立たず「夜明け前が一番暗い、我慢、我慢」と言い聞かせている事もありました。それが春が近づくにつれて。次第に明るさが増し、寒さも和らぎ、空気も緩んできて、そうなると散歩の気分も明るく思考も前向きになってくるから不思議です。・・・」

上記の文章は、ある方の記述からの抜粋です。確かに暗い寒い冬から次第に明るく温かくなると気分も浮き浮きになり前向きになりますね。「こんな事しよう！こんな所行きたいな！」なんて。

東大宮スポーツクラブも今年度は、新たな挑戦をします。今まで初心者や、中高年層の方を中心に活動してきました。5月から子ども達の講座も行っていきます。

今まで剣道や親子幼児体操教室を行ってきましたが、これからは、5歳位から小学低学年を対象にした複合スポーツ講座も開催していきます。以前から広報誌でお伝えした「コーディネーショントレーニング」を始め、マット運動の様な体操・エアロビクス・バレエやバスケット・卓球・いろいろなスポーツ等楽しい教室を行っていく予定です。

又、宮崎大学医学部と連携して、新たな体操教室も行っていきます。対象者は、40代～60代の今まで運動を苦手としていた方、行う機会が中々無かった方です。時には宮崎大学医学部でいろいろな検査も受けることができます。

この二つの教室に興味のある方は、事務局までお越し下さい。日程や時間等の詳細は、2、3ページに記載しています。お待ちしております。

平成22年度総会の開催 お知らせ

日時：平成22年5月9日（日）

午前9時30分～総会

午前10時～ 体力測定会

ロコモチェック

午前12時～ 交流会

場所：東大宮コミュニティセンター

宮崎大学医学部付属病院の整形外科の帖佐教授や看護師の方に来て頂いて、体力測定やロコモチェックを行います。（ロコモチェックは、先月号に記載）自分の体力を知りたい方、自信のある方、この頃少し体力が？と思っている方、是非参加して下さい。宮崎大学医学部整形外科の先生方から、アドバイスして頂けます。（無料です）

会員の方は勿論、そうじゃない方も是非おいで下さい。お待ちしております。こんな事、滅多にない「チャンス」です。



お問い合わせ先

TEL : 20-6122

E-mail : hsc@silver.plala.or.jp

☆ 期間限定講座のご案内 ☆

4月から来年3月までの1年間、ココモ予防運動教室を始めます。

これは、足腰が弱らない様にする事を目的とした講座で40歳以上の余り運動を行っていない方を対象として行います。

宮崎大学の医学部教授のバックアップにより、看護師、理学療法士等を交えながら行っていきます。(毎回ではありません)

募集人数は30名です。

お早目にお申し込みください。

減多にないチャンスです。

この機会に、ご自分の体と向かい合ってみませんか？

日時：毎週水曜日 午後3時30分

場所：クラブにお問い合わせ下さい

会費：1,000円

お問い合わせ：20-6122



**22年度 前期
介護予防運動教室**

※全教室、4月の第2週から開始です。

- ・波島教室 毎週 月曜日
波島自治公民館
 - ・火切塚教室 毎週 水曜日
火切塚自治公民館 ※4月21日開講です。
 - ・花ヶ島教室 毎週 木曜日
花ヶ島自治公民館
 - ・北花ヶ島教室 毎週 木曜日
北花ヶ島自治公民館
 - ・自由ヶ丘教室 毎週 木曜日
自由ヶ丘自治公民館
 - ・村角教室 毎週 金曜日
村角自治公民館
- 各教室共、祝日はお休みです。

時間：午前 9時半～ 血圧測定

午前 10時～ 体操

会費：100円～

汗ふきタオル・水分補給の飲み物を忘れずに!!!

☆ 新規講座のご案内 ☆

楽っ子(らくこ)クラブ

講師 多数
毎週木曜日 午後5時～7時
東大宮小学校 体育館(予定)
月会費 1,500円
対象年齢 年長～小学3年生

運動の神経系が一番発達する年齢が3歳～9歳位の子ども達。この時期に色々な動きやスポーツをする事で、元気な明るい子に育ちます。
専門講師を招き、時には大学生のお兄ちゃんやお姉ちゃん達と愉快的なスポーツを行います。



☆ ちょっと様変わった講座のご案内

ソフトエアロビクス

講師 黒木尚美
第1～4週 火曜日
午後1時～
村角公民館
※託児OK(一人200円)

卓球/ラージ卓球

第1～4週 土曜日
午後7時半～
東大宮中体育館

初心者太極拳

講師 永岑 弥生
第1・3週 木曜日

中級太極拳

講師 丹羽 芳子
第1・3週 水曜日
各 午前10時～

詳細は、クラブまで

☆ すばらしい講師なのでもうちょっときてほしい講座のご案内 ☆

ダンベル体操

講師 桐井明子
是枝正子
昇 光子
第1～4週 金曜日
午後7時半～
東大宮中体育館



親子幼児体操教室

〈大島教室〉
講師 馬場一代
第1～4週 木曜日
午前10時半～
大島児童館
〈大塚台教室〉
講師 新谷実穂
第1～4週 金曜日
午前10時半～
大塚台児童センター



剣道 誠心館

講師 久吉勝一郎
第1/2/4 火曜日
午後5時～
東大宮小体育館
※初めての方用に、竹刀をクラブで用意しています。

☆ 環境に優しい活動も行いました ☆

「EM菌」ってご存じですか。

EMは、生ゴミを肥料に変えたり、トイレやペットの匂い消し、天ぷら油も分解します。そんなEM菌を使って、太極拳の丹羽講師のもと「EMボカシ」を作りました。家庭菜園やお花の肥料に、生ゴミの匂い消しに使います。作って見たい方クラブまでご連絡下さい。



☆こんな事おこないました☆

1月

第2回誠心館剣道交歓大会

1月5日 正月気分も残るこの日、交歓大会を行いました。

優勝：谷中 まり乃
準優勝：永峰 彩那
第3位：鬼塚 翼



ストレッチ教室開催

1月24日安全にスポーツを行う為にと題してストレッチ教室を開催しました。約40名の参加があり、大変勉強になりました。

A級ダンベラー 桐井明子先生



ふれあい交流会

バウンドテニス講座の皆さんと愛好家の皆さんで、パークゴルフを楽しみました。勿論その後の温泉とお酒も!!!



2月

メタ防教室

2月20日にメタボ対策ならぬ、メタ防教室を開催しました。ストレッチポールを使っての体操。初めての経験に、ポールから落ちる人も。

インストラクター 江口ゆかり先生

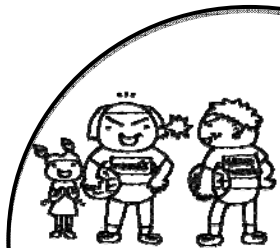


東大宮近郊

ママさんバレーボール大会

2月28日東大宮小学校で、ママさんバレーボールの交流会を行いました。

優勝：あおぞら幼稚園A
準優勝：エンジェルズ
第3位：愛好



3月



宮崎市障害者スポーツ大会 (主管:東大宮社「ツクリ」)

毎年12月に行っています大会を、3月に行いました。約240名の方が参加され、楽しい1日が過ごせました。



宮崎市地区対抗グラウンドゴルフ大会 3月13日(土)

結果発表 団体 38チーム中

東大宮Aチーム 第2位

東大宮Bチーム 第6位

個人 190人中

第2位 本田 和良さん

第14位 金丸 勝廣さん

第15位 清島 茂弘さん

おめでとうございます。



知ってほしいな

総合型地域スポーツクラブのこと



◆◆ 総合型地域スポーツクラブとは？ ◆◆

「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも」スポーツを楽しむことができる社会を実現するために、その地域に住む「皆さん」が主役となって、自ら運営・管理をする新しいスポーツクラブのシステムです。クラブでは、いろいろな種目を様々な人たちが、その興味・関心や競技レベルを問わず、それぞれのスタイルで楽しむことができます。又、スポーツに限らず、社会・文化的な活動も視野に入れ、地域コミュニティの形成にもつながるクラブを理想としています

平たく言えば・・・**地域の中で、いつでも楽しめるクラブです。**



◆◆ 特徴 ◆◆

- ・地域住民の誰でも参加出来る ・いろいろな世代が参加出来る（交流）
- ・それぞれのスタイル（興味・関心・技術レベル）に合ったいろいろな活動が出来る
- ・様々な活動内容（種目展開）がある ・専門的な指導者から指導を受けられる

会員の皆さんで支えてもらって、皆さんと一緒にいろいろな事を行っていきます。

だから、募集してます!

～ クラブサポーター ～

クラブのお手伝いをしてくださるサポーターを募集します。
ちょっとだけのお手伝いでも、とても嬉しいです。
是非、クラブまでご連絡ください。



- 例えば、子どもと一緒に遊ぶのが好きな方。
- 例えば、家庭菜園が好きな方。
- 例えば、昔、先生、保育士、幼稚園教師だった方。
- 例えば、近頃の子どもはどーもなっとらん!! と思っている方。
- 例えば、お菓子づくりが大好き、お掃除が大好きな方。
- 例えば、元会計士、数字は得意という方。
- 例えば、パソコン大好き、ホームページいじったり、ブログの出来る方。



等々、色々な方を募集しています。是非、クラブサポーターになって下さい。
ひょっとしたらあなたの「夢」が叶うかも??
こんな事やってみたいと思っている方も待ってます。一緒にやってみませんか。



あとかき

早いもので、クラブに係わって、もう9年が経ちます。クラブ設立から丸7年、準備期間まで入れて約9年。年取ったわー!! 先日「宮崎に帰って来た」とある若者がバスケットに来ました。「県外で4年頑張った」と。月日の速さを実感しました。クラブ理事も少しずつですが、高齢者に近づいています。おーい若者よ。ちょっと若い人でもOK。クラブサポーター本気で捜してます。待ってます。😊

