



東大宮すぽくら通信

第38号：平成25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

平成になって、25年。平成生れも25歳の社会人。早いもので、8月で東大宮スポーツクラブも丸10周年。宮崎県最初のクラブとして、「総合型地域スポーツクラブ」の先導的立場でもあります。勿論、東大宮地区があつての事。

地区の皆さんの役に立っているでしょうか？地域に根差したクラブが「総合型地域スポーツクラブ」です。これからも、皆さんの役に立つ様頑張っていきますので、宜しくお願い致します。

会員や地域の皆様、問題点や要望が有りましたら、ぜひ、お聞かせください。皆様の叱咤・激励が有ってこそ成長出来ると思います。次の10年、地域の皆様と作り上げていきたいと思ひます。



25年度前期 健康運動教室

- 波島自治公民館 4月8日～ 毎週月曜日
- 大島自治公民館 4月9日～ 毎週火曜日
- 火切塚自治公民館 4月10日～ 毎週水曜日
- 花ヶ島自治公民館 4月11日～ 毎週木曜日
- 北花ヶ島自治公民館 4月11日～ 毎週木曜日
- 東花ヶ島自治公民館 4月11日～ 毎週木曜日
- 村角自治公民館 4月12日～ 毎週金曜日

各教室の時間：午前 9時半～ 問診
午前 10時～ 体操
★各教室、参加費が必要です★



平成25年度総会

平成25年5月12日(日) 母の日

午前 9時30分～ 総会
午前 10時～ 運動器検診 (体力測定)

午前 12時～ 交流会

東大宮コミュニティセンター

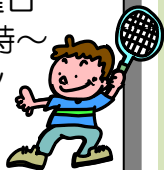
25年度プログラム (詳しくは、次ページへ)

月	火		水		木			金	土
初めての バウンドテニス	初めての ミニバレー I	健康の為の 体操教室	和やか 卓球 I	初級 太極拳	グラウンド ゴルフ	おやこっこ 運動教室	初めての 太極拳	おやこっこ 運動教室	汗かこう バドミントン
午前9時 1, 3週	午前9時 2, 4週	午前10時 1, ②, 3, ④週	午前9時半 2, 4週	午前10時 2, 4週	午前9時 1, 2, 3, 4週	午前10時半 1, 2, 3, 4週	午前10時 1, 3週	午前10時半 1, 2, 3, 4週	午前9時半 1, 2, 3, 4週
ミニテニス II		ソフトな エアロビクス	バウンド テニス I	剣を中心の 太極拳	ミニテニス	ソフト バレー I	in住吉 バウンドテニス	子ども 英語教室	Jrバド
午後1時 2, 4週		午後1時 1, 2, 3, 4週	午後1時 2, 4週	午前10時 1, 3週	午後1時 1, 3週	午後1時 2, 4週	午後1時 2, 4週	午後4時半 1, 2, 3, 4週	午前9時半 1, 3週
ハーモニー (合唱)	子ども そろばん	誠心館 剣道	ロコモ予防 運動教室	初めての 社交ダンス	複合運動(年長～2年生) 楽こクラブ			ダンベル 体操	バドミントン
午後1時半 2, 4週	午後4時半 1, 2, 3, 4週	午後5時 1, 2, (3), 4週	午後6時半 1, 2, 3, 4週	午後8時 1, ②, 3, ④週	午後5時 1, 2, 3, 4週			午後7時半 1, 2, 3, 4週	午後7時半 2, 4週
	ミニバレー	バスケット	バドミントン	バレーボール	ビーチボール バレー	ソフト バレー II	バウンド テニス III	ミニバレー	みんなで 卓球
	午後7時半 ①, 2, ③, 4週	午後8時 1, 2, 3, 4週	午後7時半 1, 3週	午後8時 毎週	午後8時 毎週	午後8時 毎週	午後7時半 1, 2, 3, 4週	午後7時半 1, 2, 3, 4週	午後7時半 1, 2, 3, 4週

バウンドテニス

(午前の部)

第1・3週 月曜日
時間：午前9時～
場所：コミセン



(午後の部)

第2・4週 水曜日
時間：午後1時～
場所：コミセン

第2・4週 木曜日
時間：午後1時～
場所：住吉公民館

(夜間の部)

第1・3週 木曜日
第2・4週 木曜日
時間：午後7時半～
場所：コミセン

月会費：各講座300円

ミニテニス

第1・3週 木曜日
第2・4週 月曜日
時間：午後1時～
場所：コミセン
月会費：300円

バスケット

毎週 火曜日
時間：午後8時～
場所：東大宮中学校
会費：7回 1,000円



卓球

(午前の部)

第2・4週 水曜日
時間：午前9時半～
場所：コミセン
月会費：300円



(夜間の部)

毎週 土曜日
時間：午後7時半～
場所：東大宮中学校
月会費：600円

バドミントン

(午前の部)

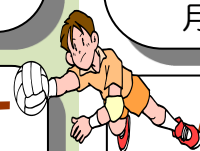
毎週 土曜日
時間：午前9時半～
場所：東小学校
月会費：1,000円

(夜間の部)

第1・3週 水曜日
第2・4週 土曜日
時間：午後7時半～
場所：コミセン
月会費：500円

ビーチボールバレー

毎週 木曜日
時間：午後8時～
場所：東大宮小学校
月会費：調整中



ミニバレーボール

(午前の部)

第2・4週 火曜日
時間：午前9時～
場所：コミセン

(夜間の部)

第1・3週 火曜日
第2・4週 火曜日
時間：午後7時半～
場所：コミセン

第2・4週 土曜日
時間：午後7時半～
場所：東大宮中学校

月会費：各講座300円

ソフトバレーボール

(午後の部)

第2・4週 木曜日
時間：午後1時～
場所：コミセン
月会費：300円

(夜間の部)

毎週 木曜日
時間：午後8時～
場所：東大宮小学校
月会費：600円

バレーボール

毎週 水曜日
時間：午後8時～
場所：東大宮小学校
月会費：400円

ダンベル体操

第1・2・3・4週 金曜日
時間：午後7時半～
場所：東大宮中学校
月会費：1,000円

健康体操

第1・②・3・④週 火曜日
時間：午前10時～
場所：コミセン他
月会費：1,000円

ソフトエアロビクス

第1・2・3・4週 火曜日
時間：午後1時～
場所：村角公民館
月会費：1,500円

太極拳

(入門の部)

第1・3週 木曜日
時間：午前10時～
場所：コミセン
月会費：600円

(初級の部)

第2・4週 水曜日
時間：午前10時～
場所：コミセン
月会費：600円

(中級の部)

第1・3週 水曜日
時間：午前10時～
場所：村角公民館
月会費：1,000円

社交ダンス

第①・2・③・4週 水曜日
時間：午後8時～
場所：コミセン他
月会費：1,000円
講師：ヤスモトダンススクール

ロコモ予防運動教室

毎週 水曜日
時間：午後6時～
場所：野崎東病院
月会費：1,000円

グラウンドゴルフ

毎週 火・木・土曜日
時間：午前9時～
場所：向陽園
月会費：600円
(季節により
開始時間変更あり)

虹のハーモニー(仮称)

第2・4週 月曜日
時間：午後1時半～
場所：コミセン
月会費：500円

キッズ講座

そろばん教室

第1・2・3・4週 火曜日
時間：午後4時半～
場所：東大宮社協
月会費：3,000円

おやこっこ 運動教室

時間：午前10時半～
対象年齢：2歳～3歳位
月会費：1,500円

◇大島児童館

◇徳児童センター

毎週 木曜日

◇大塚台児童センター

毎週 金曜日

誠心館(剣道)

毎週 火曜日
時間：午後5時～
場所：東大宮小学校
会費：1,500円



楽っ子クラブ

複合運動教室

第1・2・3・4週 木曜日
時間：午後5時～
場所：東大宮小学校
対象年齢：年長～小2
会費：1,500円

Jr.バドミントン

第1・3週 土曜日
時間：午前9時半～
場所：コミセン
月会費：800円



英語教室

第1・2・3・4週 金曜日
時間：午後4時半～
場所：東大宮社協
月会費：3,000円



こどもといっしょ
家族といっしょ

みんないっしょ
いっしょIssho...

NPO法人東大宮スポーツクラブ
キッズジュニア部

子育て情報ページ

Issho



新年度の教室・イベント案内

新学期...一大イベント「家庭訪問」がやってきます(^_^;)

毎年、ギリギリまで先生から見える場所の掃除と片付け。最悪、押入れの中やかごの中に全部ぶち込んで、戸を閉めたり...臭いモノにはフタをしろっ! 「必殺、カバーリング大作戦」そして、インテリア雑貨や観葉植物を買い、(毎年枯らしてしまいます)一年で、いちばんキレイな我が家となります。

(^-^*)ニヤッ

そこで...今回、私だけではないはず! 企画しちゃいましたp(*^-^*)q

自分だけの花を作り、おしゃれな装飾品として玄関やリビングに飾ちゃおう!

「かおりんフラワーで 家庭訪問対策!」

日時: 4月16日(火)
10:00~12:00

場所: コミセン研修室
参加費: 1,000円(材料費含)

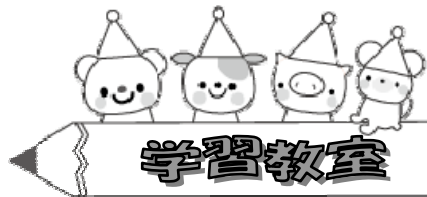
定員: 10名程度
講師: 幸田 宜子先生

申し込み締め切り4/10



会員募集中! 体験見学お待ちしております♪

申込・お問合せは、
お気軽に
東大宮スポーツクラブ事務局
20-6122まで
ご連絡ください。



そろばん	えいご	えいご
谷口先生	年長~小3対象 中武たまき先生	小4~6対象 ロジリン先生
地区社協 会議室	地区社協 会議室	スポーツクラブ茶話室
火(月4回)	金(月4回)	金(月4回)
午後4:30~	午後4:00~	午後4:30~
3000円 (教材費・講師料含)	3000円 (教材費・講師料含)	3000円 (教材費・講師料含)
※ 別途、東大宮スポーツクラブ入会費(500円)と年会費(100円/月)が必要となります。		

かおりんフラワー

5月から教室スタートします♪

火曜日(月4回) 10:00~12:00

講師: 花工房 東大宮

幸田 宜子(かおりんフラワー認定講師)

場所: 東大宮スポーツクラブ 茶話室

月謝: 3500円(講師料・場所用料込)

※材料費は別途必要となります。

ビジター: 1000円(1回)

樹脂粘土をハサミで切り、棒や指でのばして、花の形にしていきます。

花の表情を考え、心を込めて作ることで、あらたな命が吹き込まれ、自分だけの花に、気品のある花に姿を変えます。

詳細についてのお問い合わせは

090・2507・4844(幸田)まで