



東大宮すぽくら通信

第62号平成31年4月 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
<http://higashiomiya-sc.com/>

ついにクラブハウスが完成！

昨年の4月号でお知らせしました、クラブハウスが建ち上がります。もちろん、土地や建物は借用ですが、クラブ専用の事務所とホールが出来ます。場所は、コミセンから南へ100m位の所です。コミュニティカフェを併設して、気軽に立ち寄れる居場所と子ども用のボルダリングやトランポリンなども準備し、体力づくりや体幹づくりが出来ればと考えています。



又、習字や英語、算数などの教室も開催します。シニアの方には、健康運動教室や認知症予防教室、貯筋体操など健康長寿に向けた取り組み、若い世代には、リフレッシュできるエクササイズや子育て支援なども検討中です。いろいろな運動器具や備品を準備し、より多くの方が利用出来る様にと考えています。しかし、クラブだけでは、まだまだ資金不足です。そこで、地域の皆様に協賛金や備品等の寄付のご協力をお願い出来ないでしょうか？

クラブは東大宮地区住民の皆様が、明るく・元気で・健康寿命を延ばせるように、又、子ども達が、明るく・元気で・健やかに成長出来る様にと活動しています。県内のどの地域よりも、「明るく・元気で・住みやすい」街だと言われるように頑張っています。是非、皆様のご支援、ご協力を宜しくお願い致します。



H31年度プログラム(保存版)詳細は、次のページになります。(予告なしに変更することがあります)

月	火	水	木	金	土						
ミニテニス 午後1時 2, 4週	ミニバレー 午前9時 2, 4週	健康 体操教室 午前10時 1, 3週	バウンド テニス 午前9時 1, 3週	ひまわり 卓球 午前9時半 2, 4週	初級 太極拳 午前10時 2, 4週	初めての 太極拳 午前10時 1, 3週	ソフトバレー 午後1時 2, 4週	子ども英語 低学年 午後4時半 月4回	子ども英語 高学年 午後5時半 月4回	Jr バドミントン 午前9時半 1, 2, 3, 4週	バドミントン 午前9時半 1, 2, 3, 4週
虹の ハーモニー 午後1時半 2, 4週	脚腰元気 体操 午後1時 1, 3週	キッズ サッカー 午後2時 毎週	ヨガ 午前10時半 2, 4週	バウンド テニス 午後1時 2, 4週	ミニテニス 午後1時 1, 3週	東大宮Jr 運動教室 午後5時 1, 2, 3, 4週	中学生 バドミントン 午後5時 毎週	ガールズ ダンス(幼児) 午後4時 1, 2, 3, 4週	Jr ラグビー 午前9時半 毎週	フラダンス 午前10時 1, 3週	
東Jr 運動教室 午後5時 1, 2, 3, 4週	中学生 バドミントン 午後5時 毎週	誠心館 剣道 午後5時半 1, 2, 3, 4週	Jr ソフトバレー 午後5時 1, 2, 3, 4週	ロコモ予防 運動教室 午後6時 1, 2, 3, 4週	住吉Jr サッカー 午後5時 毎週	Jr アスリート 午後5時 毎週	東大宮Jr サッカー 午後5時 毎週	ガールズ ダンス(初級) 午後5時半 1, 2, 3, 4週	中学生 バドミントン 午後4時 毎週	卓球 午後7時半 1, 2, 3, 4週	
ミニバレー 午後7時半 ①, 2, ③, 4週	バレーボール 午後8時 毎週	社交ダンス 午後8時 1, 3週	バウンド テニス 午後7時半 1, 3週	ソフトバレー 午後8時 毎週	キャンディー ダンベル 午後7時半 1, 2, 3, 4週	ガールズ ダンス(中級) 午後6時半 1, 2, 3, 4週	バドミントン 午後7時半 2, 4週	ミニバレー 午後7時半 1, 2, 3, 4週			

東大宮平成31年度保存版 東大宮スポーツクラブ講座一覧



◆全ての講座で「1回無料体験」ができます。20-6122までご連絡を◆

☆ 子ども対象の教室 ☆

※㊦はチケット制で1回500円になります。

講座	対象学年	曜日	週	開始時間	会場	月会費
☆こども英語教室 低学年 高学年	小学1年～3年 小学4年～6年	金	月4回	午後4時半 午後5時半	地区社協	2,500円
☆楽っこクラブ 東Jr運動教室	小学1年～6年	月	毎週	午後5時15分	宮崎東小	1,500円
☆Jrソフトバレーボール	小学3年～6年	水	毎週	午後5時15分	東大宮小	1,500円
☆楽っこクラブ 東大宮Jr運動教室	小学1年～2年	木	1～4	午後5時15分	東大宮小	1,500円
☆誠心館 剣道	小学1年～6年	火 土	毎週 2・4	午後5時半 午前9時半	東大宮小 コミセン	1,500円
☆キッズサッカー	年中児・年長児	火	毎週	午後2時15分	向陽園	㊦500円/回
☆東大宮Jrサッカー	小学1年～6年	金	毎週	午後5時	東大宮小	㊦500円/回
☆住吉Jrサッカー	小学1年～6年	木	毎週	午後5時	住吉公園	㊦500円/回
☆Jrアスリート	小学1年～6年	木	毎週	午後5時	東大宮小	㊦500円/回
☆ガールズ・ダンス 幼児 初級	幼児～6年	金	1・3	午後4時 午後5時半	コミセン	㊦500円/回
☆ガールズ・ダンス 中級	小学1年～6年	金	1・3	午後6時半	コミセン	㊦500円/回
☆Jrバドミントン	小学3年～6年	土	1・3 2・4	午前9時半	コミセン 東大宮小	800円 ㊦500円/回
☆Jrラグビー	小学1年～6年	土or日	毎週	午前9時半	向陽園	㊦500円/回
☆中学生バドミントン	中学生	火木 土	毎週	午後5時 午後4時	宮崎東小 コミセン	3,000円

☆ 子ども・成人対象の教室 ☆

☆はじめてのフラダンス	小学生～一般	土	1・3	午前10時	コミセン	㊦500円/回
☆みんなで卓球	小学生～一般	土	1～4	午後7時半	東大宮中	600円

♪クラブが応援している教室です♪

ウォーキング教室	火 2・4	午前10時～	コミセン	安本ダンス (ソシアルダンス)	水 2・4	午後8時～	コミセン
いきいきステップアップ教室	火 2・4	午後1時～	コミセン	東大宮BT (バウンドテニス)	木 1・3	午後7時半～	コミセン
太極拳 つるぎ教室	木 2・4	午前10時～	コミセン	宮崎クラブ (バウンドテニス)	木 2・4	午後7時半～	コミセン

☆ 成人対象の講座 ☆

(場所・時間等、都合で変更する事があります。お問い合わせを!!)

講座	曜日	週	開始時間	会場	月会費	
虹のハーモニー	月	2・4	午後1時半	コミセン	500円	腹式呼吸で健康維持
健康体操	火	1・3	午前10時	コミセン	1,000円	覚えて日々の生活に中に
脚腰元気体操	火	1・3	午後1時	コミセン	1,500円	踏み台昇降運動・有酸素運動
心と体の調整ヨガ	水	2・4	午前10時半	コミセン	㊦500円/回	チケット制。幅広い世代に人気
太極拳	水	2・4	午前10時	コミセン	600円	経験者の方にオススメ
ロコモ予防運動教室	水	1～4	午後6時	野崎東病院	1,000円	将来の為に40代からオススメ
初めての社交ダンス	水	1・3	午後8時	コミセン	1,000円	30代から80代と幅広い世代
初心者 太極拳	木	1・3	午前10時	コミセン	600円	まったく初めての方を対象
キャンディーダンベル	金	1～4	午後7時半	東大宮中	1,000円	年齢を重ねても体の衰え知らず
誰でもできるミニテニス	月	2・4	午後1時	コミセン	500円	シニア層から若者まで楽しめます
初めてのミニバレーⅠ	火	2・4	午前9時	コミセン	300円	一緒に楽しくプレーしましょう
ミニバレーⅡ	火	1・3	午後7時半	コミセン	300円	幅広い世代で楽しんでいます
ミニバレーⅢ	火	2・4	午後7時半	コミセン	300円	50代、60代が中心
ひまわり卓球	水	2・4	午前9時半	コミセン	300円	笑顔で和気あいあいと練習中
和やかバレーボール	水	毎週	午後8時	東大宮小	500円	老若男女どなたでも
初めてのバウンドテニスⅡ	水	1・3	午前9時	コミセン	300円	ニュースポーツです。初心者歓迎
バウンドテニスⅠ	水	2・4	午後1時	コミセン	300円	狭いスペースでできるテニス
ミニテニス	木	1・3	午後1時	コミセン	500円	シニア層から若者まで楽しめます
ゆるやか ソフトバレー	木	2・4	午後1時	コミセン	300円	ルールも簡単!
エンジョイ ソフトバレー	木	毎週	午後8時	東大宮小	600円	幅広い世代で楽しんでいます
楽しくバウンドテニス	木	1・3 2・4	午後7時半～	コミセン	各300円	幅広い世代で楽しんでいます
AMバドミントン	土	1～4	午前9時半	宮崎東小	1,000円	毎週楽しみたい方にオススメ
老若男女deミニバレー	土	1～4	午後7時半	東大宮中	500円	毎週楽しみたい方にオススメ
ナイトバドミントン	土	2・4	午後7時半	コミセン	500円	週末バドでリフレッシュ

文化・体操

球技 (初めの方もOK)

自分自身の為に健幸体操 いっしょに始めませんか？

＊ 健幸運動教室 ＊



健康づくりと転倒予防を目的とした健康運動教室です(概ね65歳以上の歩行可能な方対象)

公民館	波島	大島	火切塚	花ヶ島	北花ヶ島	村角
開始日	4/15 (月)	4/16 (火)	4/17 (水)	4/18 (木)	4/18 (木)	4/19 (金)

午前9時半 ～ 血圧測定
午前10時 ～ 体操

この健幸運動教室を開催して13年目になります。花ヶ島教室から始まり今では6ヶ所の自治公民館で継続しています。皆さんのお住まいの近くの公民館で運動出来る機会が提供できてとても嬉しく思っています。

★ 参加費300円

今年度は協賛事業「まちづくり推進委員会」からの補助金が中止になった為、みなさんにご迷惑をお掛けしますが、参加費が上がります。申し訳ありません。宜しくお願いいたします。

中学生バドミントン

中学生バドミントン講座を開設して三年。初代の子供たちの卒部式を行いました！今では後輩たちもでき学年に関係なく仲の良い様子が微笑ましいです。



キッズサッカー

親子で交流会を行いました。お父さんも張り切って参加してくれ子供たちも笑顔いっぱいです！



親子のコミュニケーションがgood!!

Jrラグビー

昨年度発足のJrラグビー教室。キッズから高学年まで多くの子供たちが楽しく活動しています。初めの頃に比べ動きも技術も上がってきています。



第3回ライフ・チャレンジ ・ザ・ウォークin宮崎

2019. 5月6日 (月)

場 所 宮崎臨海公園
時 間 8:30 受付
8:45 開会式
9:00～11:30 (終了予定)

参加費 100円 (傷害保険料として)

全員に参加賞あり!! 宝探しもあるよ♪

ゲームやクイズをしながらウォーキングを楽しみましょう!

詳しくはホームページ・Facebookをご覧ください

申込〆切
4月22日
(月)

