



# 東大宮すぽくら通信

第68号 令和3年1月発行  
NPO法人東大宮スポーツクラブ  
〒880-0837  
宮崎市村角町灰作1408-14  
Tel (0985) 20-6122  
Fax (0985) 48-6133  
E-mail hsc@silver.plala.or.jp

明けましておめでとうございます  
今年もよろしくお願い致します

昨年の令和2年は、新型コロナウイルスに始まり、とうとう新型コロナウイルスで終わってしまいました。

おおよそ100年前「インフルエンザ」という新しいウイルスに右往左往してた時代がありました。今や対処できるウイルスになっています。(ただ、まだまだ多くの方が亡くなられています)これから、数年後には(1, 2年内にはなっていてほしい)新型コロナウイルスも対処可能な病気になっている事を願っています。

ところで、今NHKの大河ドラマ「麒麟がくる」が放送されています。「麒麟」は動物園にいる「きりん」ではなく、平和をもたらす象徴的な存在とされています。三日天下に終わってしまった「明智光秀」を「麒麟」と称しているかはわかりませんが、戦国の時代を終わらせ安心して暮らせる世界をもたらしてくれる武将の事を指しているのではないのでしょうか。今現在、戦国時代ではありませんが、新たなウイルスとの戦い、早く安息な日々が送れるよう「麒麟」が来てほしいものだと思います。



クラブのホームページもご覧ください。 →



令和3年、新しい生活様式の始まりです。「マスク、フェイスマスク、消毒、ソーシャルディスタンス、リモート」それらすべてが、普通に存在する年になるのではないのでしょうか。かつて、「シートベルト」がそうだったように。いつの日か条例等が出来上がるかも。

今年は丑年、クラブにとって2回目の丑年になります。12年前の丑年には「隣組」の歌のお話をさせて頂きました。しかし、今年度は、それも中々難しいようです。

「丑」という文字は、「つかむ・からむ」という意味が有るそうです。元々、十二支は植物が循環する様子を表しているそうです。「子年」で種をまき、2番目の「丑年」は、芽が内部で伸びきらない年にあたるそうです。ですから、この年は、先を急がず、目前の事を着実に進める年に、そうすることで将来に繋がっていくとか。

さあーこの一年、着実にそれぞれの将来の目標にむかって焦らず歩んで行きましょう。



# ライフ親子グラウンド・ゴルフ大会in宮崎



よし、入れるぞ!

11/1(金) 天気が危ぶまれてましたが、無事開催することができました。初めてグラウンドゴルフをする方が大半。親子で良くプレーを楽しんでいました。



## 第28回東大宮SCミニバレー大会 《夢印たまご村杯》



11/23(月祝)《夢印たまご村杯》。今回はチーム数を制限しました。試合時しか体育館に入館できない等、参加の皆様と一緒に新型コロナウイルス感染症予防を行いながら無事開催できました。

優勝チーム	
ゴールドの部	ヴィッツ
シルバーの部	ナッツ
混成一般の部	エム☆ジェイ
女子一般の部	スパーク



《協賛をいただきました》

★夢印たまご村 様

★かわにしスポーツ 様

★大迫整骨院 様

～ありがとうございました!!～

## 総合型地域スポーツクラブ 第3回グラウンドゴルフ 交流大会in宮崎

12/3(木) ひなた宮崎県総合運動公園の運動広場で開催。毎年、九州各県にお声かけしていますが、今回は宮崎市内のグラウンドゴルフの各団体に参加頂きました。最高齢は96歳。笑顔でのプレーが一番の健康づくりの様です。



## 東大宮まちづくり環境部会 植栽活動協力をしました



11/29(日)東大宮地区まちづくりと一緒に活動をしました。クラブの各講座の子ども達が手伝ってくれました!!



新年を迎えました 

全ての講座で体験できます  
体験申込はこちらから→  
電話でも可



# 2021年は身体を動かし心と身体のバランスをといませんか？ 新講座も開催!!

※体験会は、500円必要です



## NEW 2月22日 体験会

### 骨盤調整ヨガ

運動不足やストレスからくる骨盤歪みを調整。様々なポーズで、体の土台となる骨盤を整え全身のバランスを調整しイキイキとした体づくりを行います。昼食前が効果的!!

曜日：月(第1~4週)

時間：PM12:00-1:00

月会費：2,000円

※ヨガは水曜の午前にも教室があります。

## NEW 2月26日 体験会

### ピラティス

骨盤と背骨を整えて体の芯から筋力を鍛えてきれいなボディラインを作るピラティスです。激しい運動が苦手な方、運動不足の方にオススメです。身体も心もスッキリします。

曜日：金(第1週~4週)

時間：PM1:00-2:00

月会費：2,000円

※ピラティスは火曜の夜も教室があります。

## R2年10月より開講中

### 女性のための骨盤ケア

骨盤底筋群を中心に、身体の不調や不安の予防・改善をするエクササイズ。女性特有の身体の変化はありませんか？身体の本来的な機能を取り戻し、自分らしい生活を送りましょう。

曜日：火(第1週~4週)

時間：AM11:00-12:00

月会費：2,000円

## 大募集中の講座紹介

### ミニバレー

曜日：火(第2・4週)

時間：AM9:00-12:00

会場：コミセン

月会費：300円

☆和気あいあいとプレーしましょう♪

### バレーボール

曜日：水(毎週)

時間：PM8:00-10:00

会場：東大宮小

月会費：500円

☆昔を思い出し汗を流しましょう!

### 太極拳《入門1》

曜日：木(第1・3週)

時間：AM9:15-10:15

会場：クラブハウス

月会費：1,000円

☆初めての方一緒にどうぞ!!

### 健脳元気体操

曜日：木(第1週~4週)

時間：PM1:00-2:00

会場：クラブハウス

月会費：2,000円

☆脳も元気! 身体も元気!

### ソフトバレー

曜日：木(毎週)

時間：PM8:00-10:00

会場：東大宮小

月会費：600円

☆思いっきりプレーしたい方!

### バスケット

曜日：日(毎週)

時間：PM8:00-10:00

会場：東大宮中学校

月会費：600円

☆働き盛りの方が多くいますよ





こどもといっしょ 家族といっしょ みんなといっしょ



# いっしょ Issho



## Jrラグビー教室



いつもの練習場を飛び出し、木城町の「いしかわうち」で合宿をしました！  
広い場所で思い切り練習して仲間との楽しい思い出作りができたようです。  
(毎週土曜日9:30～ 向陽園にて練習中)

## 子どもオスス×講座ラインナップ

- ★東ジュニア運動教室 (月)  
PM 5:00～ 6:30 宮崎東小 会費1,500円
- ★剣道 (火) 別に、第2・4 (土) AM9:00～12:00 練習有  
PM 5:30～ 7:00 東大宮小 会費1,500円
- ★Jrアスリート教室 (木)  
PM 5:00～6:00 東大宮小 チケット/回500円
- ★キッズサッカー教室 (木)  
PM 2:30～ 3:30 向陽園 チケット/回500円
- ★こども英語 低学年 教室 (金)  
PM 4:30～ 5:30 社協・コミセン 会費2,500円
- ★Jrバドミントン教室 (土)  
PM 9:30～ 12:00 コミセン (第1・3) 会費1,000円  
※東大宮小 (第2・4) チケット/回500円

※全教室、別途 入会金、年会費等が必要です。

## 中学生バドミントン

現在試合が中止になる事が多く活躍の場が少ない状況ですが、10月に行われた県大会では男女出場しその中で男子団体は3位入賞しました！



## 英文法教室

- ★毎週水曜日  
PM6:00～7:00  
クラブハウスにて開講中  
腕試しにチャレンジした受講生は英語検定4級・5級を取得しています！



## えいご教室

毎週先生の工夫で、ゲームをしたりワークをしたり、発音や単語を覚えながら英会話を楽しんでいます♪



10月お顔にペイントして  
プチハロウィンパーティー