



# 東大宮すぽくら通信

第34号平成24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

この夏、クラブは、いよいよ10年目に入ります。役員も年を取りました。会員さんも??

クラブを始めた頃は、約120名の会員でしたが、今は、定期講座の会員が約460名、健康運動教室などクラブに関わって活動されている方が130名合計約700名の方が毎週運動にスポーツに文化活動に頑張っているらしいです。自分の人生、いつまでも明るく健康に過ごしたい、そのお手伝いが出来て大変嬉しく思っています。

世の中、厳しい日々が続いています。自然の猛威、政治不信、世界金融危機、財政難、少子高齢化。そんな中で、最近「自助・共助・公助」や「新しい公共」などの言葉が叫ばれています。内容は、すばらしい様な気もしますが、政治・行政が上手く出来なくなって、住民に責任転嫁（住民利用）している様にも聞こえます。（昼間は、仕事をやって、夜や休みの日には、地域のために、頑張れの様な）スポーツ推進委員（旧体育指導委員）などの研修でも「新しい公共」を担うのが、総合型地域スポーツクラブだと言われています。準備段階から、10年間やってきて、政治・行政への不信感はありますが、役員一人一人は、ボランティア精神で、頑張ってきました。「新しい公共」を担えるかは、分かりませんが、地域のために何が出来るか、真剣に考えて、これからも頑張っていて、次世代に繋げて行きたいと思えます。

## チャレンジデー2012

平成24年5月30日(水)

午前0時00分～午後21時

対戦相手:大阪府平野区喜連西地区

15分以上運動しましょう!



## 平成24年度総会

平成24年5月13日(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



## 24年度前期 健康運動教室

○波島自治公民館

4月9日～ 毎週月曜日

○大島自治公民館

4月10日～ 毎週火曜日

○火切塚自治公民館

4月11日～ 毎週水曜日

○花ヶ島自治公民館

4月12日～ 毎週木曜日

○北花ヶ島自治公民館

4月12日～ 毎週木曜日

○村角自治公民館

4月13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

○東花ヶ島自治公民館

4月12日～ 毎週木曜日

教室の時間: 午後 1時半～ 問診

午後 2時～ 体操

★各教室、参加費が必要です★





# H24年度クラブ講座紹介



## ダンベル体操

毎週 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

毎週 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

毎週 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

## コーラス

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

## 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)



## 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  
会費：7回 1,000円



## 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  
場所：コミセン  
第2・4週 土曜日  
場所：東大宮中学校  
時間：午後 7時半～

各講座・会費：300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

## 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

# バウンドテニス

## (午前の部)

第1・3週 月曜日  
時間：午前9時半～  
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

各講座・月会費：300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

夜間・月会費：500円

# キッズ講座

## おやこっこ運動教室

時間：午前10時半～  
対象年齢：2歳半～4歳

- ◇大島児童館
- ◇憶児童センター  
毎週 木曜日
- ◇大塚台児童センター  
毎週 金曜日

## 剣道(誠心館)

毎週 火曜日  
時間：午後5時～  
場所：東大宮小学校


## 楽っ子クラブ

毎週 木曜日  
時間：午後5時～  
場所：東大宮小学校  
対象年齢：年長～小3

キッズ月会費：1500円

どの講座も体験ができます。  
お気軽にご連絡ください。



月	火		水		木			金	土
初めてのバウンドテニス 午前9時 1, 3週	初めてのミニバレー I 午前9時 2, 4週	健康の為に 体操教室 午前10時 1, ②, 3, ④週	和やか卓球 午前9時半 2, 4週	初級太極拳 午前10時 2, 4週	グラウンドゴルフ 午前9時 1, 2, 3, 4週	おやこっこ運動教室 午前10時半 1, 2, 3, 4週	初めての太極拳 午前10時 1, 3週	おやこっこ運動教室 午前10時半 1, 2, 3, 4週	汗かこうバドミントン 午前9時半 1, 2, 3, 4週
ミニテニス II 午後1時 2, 4週	ソフトなエアロビクス 午後1時 1, 2, 3, 4週		バウンドテニス I 午後1時 2, 4週	ベテラン太極拳 午前10時 1, 3週	ミニテニス 午後1時 1, 3週	ソフトバレー I 午後1時 2, 4週	in住吉バウンドテニス 午後1時 2, 4週		ちよっとうまいバドミントン 午後7時半 2, 4週
南の風コーラス 午後1時半 2, 4週	誠心館 剣道 午後5時 1, 2, (3), 4週		初めての社交ダンス 午後8時 1, ②, 3, ④週		複合運動(年長～2年生) 楽っ子クラブ 午後5時 1, 2, 3, 4週				みんなで卓球 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	バスケット 午後8時 毎週	バドミントン 午後7時半 1, 3週	バレーボール 午後8時 毎週	ソフトバレー II 午後8時 毎週	バウンドテニス III 午後7時半 1, 2, 3, 4週	ダンベル体操 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	

# 会員さんの声

今回は、ソフトエアロビ・太極拳の方に原稿を頂きました。

## ソフトエアロ

私たちは、30代～80代と親子程も年の差がある女性20名程のメンバーで、和気あいあいと笑いの絶えない楽しい仲間です。生徒に対する黒木先生の指導力にはひととき強いものがあり、セミナーを受講されてはその都度指導され、黒木先生のパワーと行動力には頭の下がる思いと感謝の気持ちでいっぱいです。

仲間の皆さんがおっしゃるには、軽い気持ちで入会して始めたソフトエアロビが、今ではびっくりするほどに体調も良くなり体に変化が見られるとのこと。Aさん(80歳)は長年に渡りソフトエアロを続けてきた成果でしょうか「私の体、痛くも痒くも有りませんよ」と言って私達を笑わせて下さいます。

又、Bさんによると、クラブ仲間の顔を見るとほっとするし、一度でも休むと体のリズムに変化を感じることもあり、休まず続ける事を目標に、自宅においてもストレッチに心がけているとか。

体は全て連結している事を念頭に、血液とリンパの流れを活発にさせると共に、各部の筋肉をイメージトレーニングしながら柔軟性をもたせ、何時までも健康で若々しく過ごしたいものだと思っています。

このソフトエアロは、家事の途中や外出中など、日常生活の中でも自由に出来る事などの利点もあり、主婦にとってはありがたい事ではないかと思っています。

今後も黒木先生のご指導の下、ソフトエアロを続けたいと思っています。(60代女性)

## 太極拳

健康増進のためにと、太極拳を始めて3年になります。良き仲間の皆さんに恵まれ支えられて、楽しく練習に励むことができています。

お陰さまで足腰も随分強くなったものと確信しております。当初は自身の健康増進のためと思っておりましてのに、今では団体で県や市の競技会、コミセンまつり、フローランテの健康福祉まつり等への参加と毎年続いています。まさに、東大宮スポーツクラブのスローガン「健康づくり、仲間づくり、地域づくり」を実現しているものと思っておりません。

昨年のねんりんピック熊本大会では、平均年齢84歳の7人チームが出場し、若々しく確かな演技に会場から大きな拍手が送られました。

常々、後何年位太極拳ができるのだろうかと思っていたところでしたが、あの84歳チームの姿を見て、答えをもらったような気がします。まだまだ先は長いよ・・・と。

これから良き仲間と、楽しく元気よく、日々の練習に励んで参りたいと思います。(70代 男性)

クラブお問い合わせ先

TEL : 20-6122

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

## あとがき

いよいよ10年目に入ります。ここが一つの曲がり角かも。この年は、10周年に向けて、新しいイベントも少し行っていこうと思っています。是非、皆さんも興味があれば参加をお願いします。新しいスタッフも入ってきます。心機一転頑張っていきます。

