



東大宮すぽくら通信

第54号平成29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

右の言葉の一行目はおおよその大人の方はご存知の言葉
と思います。



百聞不如一見
百見不如一考
百考不如一行



「百聞は一見に如かず」聞く事より見る事が大事。この言葉には続きがあります。「百見は一考に如かず」見る事より考える事が大事、「百考は一行に如かず」考えるより行動(実践)することが大事。

これらの言葉は、人それぞれによって取り方は違うかもしれません。しかし「見て、聞いて、考えて、行動する」行動しなければ何も見えないかもしれません。

「地域を視る、地域の皆さんの声を聴く」そこから東大宮スポーツクラブが出来ました。今年の9月で15年目に突入します。20年、30年と皆さんに必要とされるクラブに成りたいと29年度は、じっくり考える年にしていきたいと思ひます。



平成29度総会
平成29年4月29日(土)
午前9時～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
運動器検診は、会員以外の方もOK。
宮崎大学の看護師が見えます。

H29年度プログラム(保存版)

詳細は、次のページになります。

月	火		水			木	金	土	
ミニテニス	ミニバレー	健康 体操教室	バウンド テニス	卓球	初級 太極拳		初めての 太極拳	Jr バドミントン	バドミントン
午後1時 2, 4週	午前9時 2, 4週	午前10時 1, 3週	午前9時 1, 3週	午前9時半 2, 4週	午前10時 2, 4週		午前10時 1, 3週	午前9時半 1, 2, 3, 4週	午前9時半 1, 2, 3, 4週
コーラス	キッズ サッカー	ステップ 体操教室	バウンド テニス		ヨガ	ミニテニス	ソフトバレー	子ども英語教室 低学年	Jr ラグビー
午後1時半 2, 4週	午後2時 毎週	午後1時 1, 3週	午後1時 2, 4週		午前10時半 2, 4週	午後1時 1, 3週	午後1時 2, 4週	午後4時 月4回	午後5時 月4回
東Jr 運動教室	中学生 バドミントン	誠心館 剣道	楽っ子クラブ ボール運動	ロコモ予防 運動教室	Jr アスリート	東大宮Jr 運動教室	住吉Jr サッカー	東大宮Jr サッカー	卓球
午後5時 1, 2, 3, 4週	午後5時 毎週	午後5時半 1, 2, 3, 4週	午後5時 1, 2, 3, 4週	午後6時 1, 2, 3, 4週	午後5時 毎週	午後5時 1, 2, 3, 4週	午後4時半 毎週	午後5時 毎週	中学生 バドミントン
	ミニバレー	社交ダンス	バレーボール	中学生 バドミントン	ソフトバレー	バウンド テニス	美ボディ 健康体操	バドミントン	ミニバレー
	午後7時半 ①, 2, ③, 4週	午後8時 1, 3週	午後8時 毎週	午後5時 毎週	午後8時 毎週	午後7時半 1, 3週	午後7時半 1, 2, 3, 4週	午後7時半 2, 4週	午後7時半 1, 2, 3, 4週



☆ 子ども対象の教室 ☆

※㊦500円/回の講座はチケット制。(5枚または10枚綴り)

講座	対象学年	週	曜日	開始時間	会場	月会費
☆こども英語教室	小学1年～3年 小学4年～6年	月4回	金曜	午後4時 午後5時	地区社協	2,500円
☆楽っクラブ 東Jr運動教室	小学1年～6年	1～4	月曜	午後5時	宮崎東小	1,500円
☆楽っクラブ ボール運動教室	小学3年～6年	1～4	水曜	午後5時	東大宮小	1,500円
☆楽っクラブ 東大宮Jr運動教室	小学1年～2年	1～4	木曜	午後5時	東大宮小	1,500円
☆誠心館少年団(剣道)	小学1年～6年	毎週 2・4	火曜 土曜	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(あおぞらHSC)	年中児・年長児	毎週	火曜	午後2時15分	向陽園	㊦500円/回
☆東大宮Jrサッカー	小学1年～3年	毎週	金曜	午後5時	東大宮小	㊦500円/回
☆住吉Jrサッカー	小学1年～6年	毎週	木曜	午後4時半	住吉公園	㊦500円/回
☆Jrアスリート教室	小学1年～6年	毎週	木曜	午後5時	東大宮小	㊦500円/回
☆Jrバドミントン	小学3年～6年	1・3 2・4	土曜	午前9時半	コミセン 東大宮小	800円 ㊦500円/回
☆みんなで卓球	小学生～一般	1～4	土曜	午後7時半	東大宮中	600円
☆Jrラグビー教室 NEW	小学1年～6年	毎週	土曜	午前9時半	向陽園	㊦500円/回
☆中学生バドミントン	中学生	毎週	火木 土	午後5時 午後4時	東小 コミセン	3,000円

◆ 1回無料体験ができます。20-6122までご連絡を◆

♪♪クラブが応援している教室です♪♪

講座	曜日	週	時間	会場
ウォーキング教室	火曜	2・4	午前10時～	コミセン
いきいきステップアップ教室	火曜	2・4	午後1時～	コミセン
安本ダンス(ソーシャルダンス)	水曜	2・4	午後8時～	コミセン
心と体の調整ヨガ	水曜	1・3	午前10時半～	西地区交流センター
太極拳 つるぎ教室	木曜	2・4	午前10時～	コミセン
東大宮BT(バウンドテニス)	木曜	1・3	午後7時半～	コミセン
宮崎クラブ(バウンドテニス)	木曜	2・4	午後7時半～	コミセン

★子ども向け講座は、得手不得手に関係なく体を動かすことを楽しむことができます。将来のスポーツに活かすことができ、体力づくりや動ける体づくりを基本に、基礎知識の習得を目的にしています。準備から後片付けなども力を合わせて行います。★こども英語教室は英語に慣れ親しみ、中学校の授業に向けての基礎を学んでいきます。

☆ 成人対象の講座 ☆

(多少変更有、お問い合わせください)

	講座	曜日	週	開始時間	会場	月会費	備考
文化・体操	虹のハーモニー	月曜	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	火曜	1・3	午前10時	コミセン	1,000円	覚えて日々の生活に中に
	踏み台ステップ体操	火曜	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	水曜	2・4	午前10時半	コミセン	㊦500円	幅広い世代に人気
	太極拳	水曜	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	水曜	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	水曜	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	木曜	1・3	午前10時	コミセン	600円	まったく初めての方を対象
	美ボディ健康体操	金曜	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
	球技(初めての方もOK)	誰でもできるミニテニス	月曜	2・4	午後1時	コミセン	500円
初めてのミニバレー I		火曜	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		火曜	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		火曜	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		水曜	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		水曜	毎週	午後8時	東大宮小	400円	老若男女どなたでも
初めてのバウンドテニス II		水曜	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		水曜	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		木曜	1・3	午後1時	コミセン	500円	申し込みありません 人気スポーツの為満員です
ゆるやか ソフトバレー		木曜	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		木曜	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
リフレッシュ バドミントン		土曜	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
みんなで卓球		土曜	1～4	午後7時半	東大宮中	600円	募集中!!
老若男女deミニバレー		土曜	1～4	午後7時半	東大宮中	300円	毎週楽しみたい方にオススメ
リフレッシュ バドミントン ナイト		土曜	2・4	午後7時半	コミセン	500円	週末パドでリフレッシュ



あなたのための健幸体操 いっしょに始めませんか？

29年度 前期

❀ 健康運動教室 ❀

波島自治公民館 4/10～
毎週月曜日

大島自治公民館 4/11～
毎週火曜日

火切塚自治公民館 4/12～
毎週水曜日

花ヶ島自治公民館 4/13～
毎週木曜日
北花ヶ島自治公民館

村角自治公民館 4/14～
毎週金曜日

時間：午前 9時半～ 血圧測定
午前 10時 ～ 体操

全教室、参加費200円が必要です

健康づくりと転倒予防を目的とした健康運動教室です。年間を通して「前期15回、後期15回」で開催している教室です。

今回は前期教室のご案内をさせていただきます。各会場で前期教室スタートの日が異なりますので、左記の表でご確認下さい。

・9時半から、看護師による健康チェックや血圧等の体調チェックを行います。

・10時から、宮崎市健幸運動指導員が自宅でも取り組める運動、脳トレやゲーム等を行います。普段の生活に「運動」を取り入れて、笑いのある時間を一緒に過ごしましょう♪

会場に直接お越しください。

(概ね65歳以上の歩行可能な方対象)



今日からはじめる ながら運動のススメ

毎日元気からだを動かすことは、生活習慣病やロコモ、うつ、認知症などのリスクを下げ、健康寿命を延ばすことにつながります。では、まずどんな運動をすればいいのでしょうか・・・

いきなり運動と言っても何からやればいいのかわからないですよね。そんな時には「ながら運動」をおススメします。ながら運動とは、仕事、家事、生活活動の一つ一つの動きを、意識して健康づくりに効果的な運動に変えることです。全ての活動に共通しているのは座る、立つ、歩く時の姿勢です。

まずは「背すじをシャキッと伸ばし、お腹をギュッとへこませる」習慣を身につけましょう。正しい姿勢を基本にして、例えば、普段の歩きより大また速足歩きをしてみたり、イスに座るとき中腰姿勢で2秒静止してから座ったり立ったり、歯磨きをするときにリズムカルに軽く屈伸したり、つま先立ちで上げ下げしたり、それだけでもいつもより体を動かす機会を作ることになります。

はじめから無理をせず、自分のペースで安全に行いましょう！

もし、運動したいけど一人でなかなか始められないと思われる方は、是非お問い合わせください。その人にあった運動教室をご紹介します。まずは一度体験を！！お待ちしております。

