



東大宮すぽくら通信

第58号平成30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/

クラブハウス建設予定 協賛金募集!

土地・建物は、借用ではありますが、クラブ専用の事務所とホールが建つ予定です。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、子どもの体力づくりや体幹づくりが出来ればと考えています。又、習字やそろばん、算数などの教室も開催予定です。高齢者の方は、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、30~40教室を新たに開催したいと考えています。又、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が、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します。東大宮地区住民の方々が、明るく・元気で・健康寿命を延ばせるように、子ども達も、明るく・元気で・健やかに成長出来る様に、クラブと地域の皆さんで見守っていければと思います。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く予定です。是非、皆様のご支援、ご協力を宜しくお願い致します。



平成30年度 体力測定会

日付：4月29日(日)
 時間：午前10時~
 場所：東大宮コミセン 体育館

宮崎大学医学部の先生方による体力測定会です。**無料です。**
地域住民の方、どなたでもOK。

毎年行っていますので、ご自分の体力維持の為に是非、どうぞ！お待ちしております。

H30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	ひまわり卓球	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
虹のハーモニー	キッズサッカー	いきいきエクササイズ	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 高学年	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時半 月4回	午後5時半 月4回	午前9時半 毎週
東Jr運動教室	中学生バドミントン	誠心館剣道	ボール運動教室	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	中学生バドミントン
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	午後7時半 1, 2, 3, 4週	午後4時 毎週
		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	キャンディーダンベル	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	曜日	週	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	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	宮崎東小	1,500円
☆楽っこクラブ ボール運動教室	小学3年～6年	水	1～4	午後5時	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	東大宮小	1,500円
☆誠心館少年団(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4時半	住吉公園	㊦500円/回
☆Jrアスリート教室	小学1年～6年	木	毎週	午後5時	東大宮小	㊦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
☆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
☆Jrラグビー教室	小学1年～6年	土	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

◆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	2・4	午前10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
安本ダンス(ソーシャルダンス)	水	2・4	午後8時～	コミセン
心と体の調整ヨガ	水	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	2・4	午前10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
宮崎クラブ(バウンドテニス)	木	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	
文化・体操	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
	踏み台ステップ体操	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	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
	球技(初めての方もOK)	誰でもできるミニテニス	月	2・4	午後1時	コミセン	500円
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	400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
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
みんなで卓球		土	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	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
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

あなたのための健幸体操 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	4/16	4/17	4/18	4/19	4/19	4/20
曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	木曜日	金曜日

午前9時半 ～ 血圧測定

午前10時 ～ 体操

★参加費200円が必要です

午前9時半を目安に会場にお越し下さい♪看護師による健康チェック・血圧等の体調チェックを行い、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。一緒に笑みの時間を過ごしましょう(*'▽') まちづくり推進委員会共催事業

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目を迎えます。新二年生は、ほんわか優しい子供たち、新三年生は個性豊かで元気です！初心者状態から今ではフォームもかっこよく決まっています！次の中体連の活躍が楽しみです!!



中学新一年生を歓迎します！
バドミントンに興味がある男子も女子も一度体験してみませんか？

FUN + WALK PROJECT

歩くことも、と楽しく、楽しいことも、と健康的なものであるスポーツの楽しみを体験プロジェクトです。 スポーツ庁

普段の生活から健康の為にまず気軽に楽しく歩くことから始めましょう。宮崎は「door to door」の生活が主体です。是非、少しでも楽しく歩く習慣を身につけ、「健康寿命日本一」を目指しましょう。

イベントのお知らせ

第2回 ライフチャレンジ・ザ・ウォークin宮崎

2018. 5. 6 日 開催

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)

申込〆切
4月23日
(月)

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！参加賞や賞品あり
詳しくはお問合せ下さい。



ライフ・チャレンジ・ザ・ウォークは
公益財団法人ライフスポーツ財団
助成金で運営しています。