



# 東大宮すぽくら通信

第30号：平成23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

## 東北地方太平洋沖地震に思う

3月11日に国内観測史上最大のM9.0の地震が発生し、津波や火災などにより広範囲で甚大な被害ができました。口蹄疫や鳥インフルエンザ、新燃岳の噴火と次から次に宮崎に災害が起きていました。なぜ宮崎だけがこんななと思っていらっしゃる方も多かったのではないのでしょうか。しかし、今回の東北地方太平洋沖地震は、想像を絶する被害をもたらしています。既に、亡くなった人や行方不明の方が、2万人をはるかに超えています。心からご冥福をお祈りするばかりです。

家族も家も土地も、すべてを無くした人が大勢いらっしゃいます。50万人近い方が避難所生活を余儀なくされていますが、元の生活に戻るには、簡単にはいかないと思われまます。口蹄疫被害のときは、全国の大勢の方から義援金等の支援を頂いた宮崎です。今度は、宮崎が手を差し伸べる時です。東大宮スポーツクラブでは、口蹄疫被害の時も義援金を募りましたが、今回もクラブ会員の皆様にご協力をお願いしたいと思います。各講座ごとにチラシ等を配布させて頂きまますので、ご協力の程宜しくお願いします。いつもいつもお願いばかり多くて申し訳ありません。何だかんだ言っても、元気でスポーツが出来ることに感謝するばかりです。

2月の26日・27日に全国総合型地域スポーツクラブ会議が、宮崎市で開催されました。多くの方が、宮崎のことを心配されていました。関東・東北や北海道からも多くの参加が有り、今年の10月は北海道で来年は東北でこの会議が開催される予定ですが、東北での開催が出来るまでに復興できることを祈るばかりです。今、私たちに出来ることは、義援金を募ること位しか出来ません。是非、会員の皆様のご協力の元で、前回の何倍もの義援金が集まる用に役員一同努力します。

## 平成23年度総会 お知らせ

平成23年5月8日(日)

午前 9時30分～総会

午前10時～

運動器検診  
(体力測定)

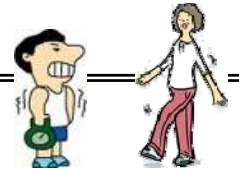
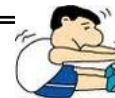
午前12時～

交流会

東大宮コミュニティセンター



本年度も宮崎大学医学部付属病院の整形外科の帖佐教授や看護師の方に来て頂いて、体力測定や口コモチェックを行います。昨年参加された方、あれからどう変わったか、確認が出来ます。また自分の体力を知りたい方、自信のある方、この頃少し体力が？と思っている方、是非参加して下さい。宮崎大学医学部整形外科の先生方から、アドバイスもして頂けます。(無料)  
**会員でない方も、是非おいで下さい。お待ちしております。こんな事、滅多にない「チャンス」です。**



お問い合わせ先

TEL : 20-6122

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

※お詫び：前号の日程に誤りが有りました。  
：23年度クラブ総会 5月 8日(日)  
：チャレンジデー 5月25日(水)

## 第3回 誠心館 交歓大会 1月4日

今年で3年目を迎えた誠心館(剣道)の豆剣士たち。交歓大会では、気迫ある試合を見せてくれるほどの腕前となりました。

大会後は、豆剣士・保護者の皆さんとぜんざいを食べて、今年一年の健康を願い交流を深めました。



## 全国スポーツクラブ会議 in宮崎 2月26~27日

2月26日~27日、宮崎市で開催されました。全国約3000のクラブから約360人が出席し、盛大に行われました。



## 第7回 東大宮近郊 ママさんバレーボール大会 2月20日

賑やかな声の中、6チームの皆さんが、奮闘しました。年齢の枠を越え元気に頑張りました。

**優勝：愛好**



## 23年度 前期 介護予防運動教室

- 波島自治公民館  
4/11~毎週月曜日
- 火切塚自治公民館  
4/13~毎週水曜日
- 花ヶ島自治公民館
- 北花ヶ島自治公民館  
4/14~毎週木曜日
- 村角自治公民館  
4/8~毎週金曜日

時間： 午前 9時半~ 血圧測定  
午前 10時 ~ 体操

- 東花ヶ島自治公民館  
4/14~毎週木曜日

時間： 午後 1時半~ 血圧測定  
午後 2時 ~ 体操

各教室、参加費100円が必要です

## みんなで スケート行ったよ

H23・1・23 えびの高原ホテルにて



おっ  
とっ  
と

## 楽っ子クラブから報告



雪だるま、  
出来たよ!

22年度の楽っ子クラブの皆さんです。  
23年度は、4月7日から行います!!



# 講師紹介



## 南の風 コーラス



佐土原悟先生



八田和子先生

佐土原先生のトークも大人気の『南の風』  
今日も大きな笑い声が聞こえます！

第2・4 月曜日 午後1時半～

## 社交ダンス

ヤスモトダンススクールの安本先生、他2名の講師に教えて頂けません。全くの初心者も大丈夫！



安本勝先生



浜砂和彦先生

第1～4週 水曜日 午後8時～

## おやこっこ運動教室

「親子幼児体操教室」のネーミングが変わりました。2歳から募集します。



馬場一代先生

3B体操を中心に行っています。



新谷実穂先生

体幹やバランス感覚を育てます。

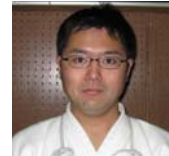
大島児童館  
毎週 木曜日  
午前10時半

大塚台児童センター  
毎週 金曜日  
午前10時半～

## 誠心館 剣道



久吉勝一郎先生



久保田善宏先生

「礼に始まって、礼に終わる。」  
穏やかな先生方ですが、いざ竹刀を交えると・・・

第1・2・(3)・4 火曜日 午後5時半～

※前号の、「太極拳」の時間訂正を行います。  
初級の部 第2・4 (水) 午前10時～  
中級の部 (剣) 第1・3 (水) 午前10時～

## 23年度プログラム

月	火		水		木			金	土
初めての バウンドテニス 午前9時半 1, 3週	初めての ミニバレー I 午前9時半 2, 4週	健康の為の 体操教室 午前10時 1, ②, 3, ④週	和やか 卓球 I 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時半 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時半 2, 4週	剣を中心の 太極拳 午前10時 1, 3週	ミニテニス 午後1時半 1, 3週	ソフトバレー I 午後1時半 2, 4週	in住吉 バウンドテニス 午後1時半 1, 3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時半 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) 楽こクラブ 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		



# チャレンジデー

## 5月25日(水)

前回の様子

5月25日(水)、チャレンジデーが全国で開催されます。チャレンジデーに参加しているのは宮崎県で2ヶ所、全国では127ヶ所にもなり、150万人の参加を目指します。今年、3年ぶりにクラブも参加し、東大宮地域の皆さんと一緒に盛り上げていきたいと思ひます。

自治公民館やコミセン等で、太極拳・健康体操・ダンベル体操・ウォーキング・グラウンドゴルフ・ミニバレーなどの運動や大会を計画しています。また、自宅や職場での15分以上の体操や個人のウォーキングも対象となります。是非ご参加下さい。



## 新別府川堤防草刈り

今年は、それなりに菜の花が咲きました。皆さんのご協力のおかげです。



近所の幼稚園のマラソン大会や、ウォーキング大会も行われ、本当にすばらしい堤防になりました。来年はもっともときれいな堤防にしたいと思ひます。がんばろー！！

皆さんのご協力も宜しくお願ひします。

下の写真は、あおぞら幼稚園さんのマラソン大会の様子です



## 協賛企業

たくさんの企業がクラブを応援して下さいます！

応援企業の皆さん	地区	TEL	割引内容
夢印 たまご村	村角	23-0583	ポイント2倍
(株)井野サイクルショップ	島之内	39-1601	新車購入時、2,000円の修理割引券進呈
菓子工房 彩	花ヶ島	27-8163	ポイント2倍
ビーショコラ (B-chocolat)	大島町	23-0756	1,000円以上購入時5%OFF
クリーニングショップ かわさき	東大宮	28-1200	ワイシャツ・特殊品以外5%OFF
シダックス(カラオケ)	花ヶ島	29-8388	2時間以上の利用で1時間無料
ぐんけい花ヶ島本店	花ヶ島	25-8699	ファーストドリンク1杯サービス(飲み放題メニュー内)
自転車のフルサワ	吉村町	29-4055	お楽しみ!! (檜中学校前)
美容室 ぴんくの家	波島	23-5030	ポイント2倍

※ 23年度より、会員証提示で割引が利用できます。