



東大宮すぽくら通信

第36号平成24年10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

みんながスポーツ

1130県民運動

県民運動推進事業

1週間に1回以上30分以上運動しましょう!



「みんながスポーツ“1130”（いちいちさんまる）県民運動」は、県民の誰もが、年齢や生活様式、興味、関心、体力の状況に応じて『1週間に1回以上、30分以上は運動・スポーツをしよう』を合い言葉に、心身の健康の保持増進や活力に満ちた生活を行う上で不可欠である、運動やスポーツに取り組む県民運動です。

「皆さん、運動やスポーツしていますか?」「ハイばっちりやってますよ」と堂々と言える方が何人いるでしょうか?人口の30%?40%?・・・その割合を宮崎県は50%以上にしようと言うのです。2人に1人は、「週1回は必ず運動しているよ!」と答えられるように。皆さんの周りは如何ですか?子ども達は勿論行っているでしょうが、大人の方は?

一昨年、クラブで「チャレンジデー」を行いました。1日の中で15分以上運動しましょう、というものです。庭掃除でも、お風呂掃除でも、買い物でも、意識して体を動かせば運動になる。近くのスーパーに少し遠回りして歩いてお買い物、それだって運動です。

皆さん、自分自身の健康の為に、時間がある人は、ウォーキングなど。お金と時間がある人は、スイミングなど。私のようにお金も時間もない人は、生活の中で体を動かす事を意識して。

さあー、明日から、いや今日から始めてみませんか!!この機会に運動やスポーツを始めましょう!



1130県民運動キャラター

クラブでは、1130県民運動として、下記の講座とリンクさせて頂きました。ご参加下さい!無料です。

<ダンベル体操>

日時:毎週金曜日 午後8時~
場所:東大宮中学校 体育館
持参物:長めのタオル・シューズ
飲料水
※ダンベルは用意します。

募集中

<グラウンドゴルフ>

日時:毎週木曜日 午前9時~
場所:向陽園グラウンド
持参物:飲料水
※道具は用意します。

他に、宮崎市スポーツ推進委員協議会とともに、「ビーチボールバレー」の普及啓発も行っていき事にしました。

<ビーチボールバレー>

日時:毎週木曜日 午後8時~
場所:東大宮小学校体育館

教室(と言うより楽しむ為に)を行っています。まだまだ参加者が少なく、困っています。

「ビーチボールバレー」の大まかなルールは、各自治会に配布させて頂きましたが、ビーチボールを使った4人制のバレーです。ネットは180cmと低く、コートのはさはミニバレーコート(バドミントンコート)です。お待ちしております!!

新別府川堤防「彼岸花の球根を植えました」

草刈りをし、新別府川堤防がスッキリしました。彼岸花の球根も植え、今、花が咲き始めました♪草刈りの人手はまだ必要です。お手伝い出来る方、是非宜しくお願いします。事務局に声かけてください!!

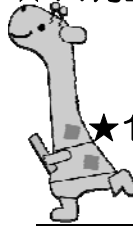


行事のお知らせ

★10月健康運動教室 24年度後期スタート

★11月23日(金) 勤労感謝の日
第13回夢印たまご村・元気湯杯
ミニバレーボール大会

★12月5日(水)
第24回健康づくり
、グラウンドゴルフ交歓大会



太極拳

本年度、1級合格者が4名も!



これからの健康の為に、地域の皆さんの為に、頑張ってください。おめでとうございます。



文部科学省事業 「Jrバト」

「地域スポーツとトップスポーツの好循環プロジェクト」の1事業として「バドミントン教室」を行っています。

随時募集しております。詳しくは、会員募集ページをご覧ください。

指導者：山内 猛
(宮崎バドミントン協会)



宮崎県地域シンボル事業 「らんらん教室」

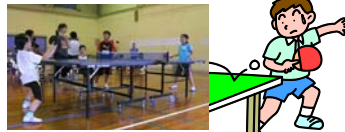


宜しくお願いします。



緊張しています!!

9月9日 住吉スポーツクラブ主催 卓球交流大会参加!



小学生が準優勝しました。

地区体育会より

宮崎市地区対抗ミニバレー大会が、8月19日に行われました。エアコンが故障し蒸し暑い体育館の中でしたが、東大宮地区の2チーム優勝しました。39才以下の部の男子(花ヶ島)と女子(花ヶ島)が優勝。40才以上の部の男子、女子、そして60才混成チームも頑張っていました。O(^o^)o!おめでとうございます。



24年度 健康運動教室 後期

10月スタート

- 波島自治公民館
10月1日～ 毎週月曜日
- 大島自治公民館
10月2日～ 毎週火曜日
- 火切塚自治公民館
10月3日～ 毎週水曜日
- 花ヶ島自治公民館
10月4日～ 毎週木曜日
- 東花ヶ島自治公民館
10月4日～ 毎週木曜日
- 北花ヶ島自治公民館
10月4日～ 毎週木曜日
- 村角自治公民館
10月5日～ 毎週金曜日

いつでも直接会場にお越し下さい。

各教室の時間：午前9時半～11時半
★各教室、参加費200円が必要です★

会員募集中

無料体験の申込・問合せなどありましたら
クラブ事務局までご連絡ください。
事務局 TEL 20-6122

太極拳 初心者コース

曜日：第1・3木曜日
時間：午前10時～
講師：永岑弥生先生
場所：コミセン
月会費：600円

初心者のクラスです。全くの初心者から、かじった程度と言う人、レッツ! トライ!!

バトミントン

曜日：①第1・3水曜日
②第2・4土曜日
時間：午後8時～
場所：コミセン
月会費：各500円

初心者も大歓迎!! 楽しく一緒に汗を流しませんか?! ダイエットにもなりますよ!!

ソフトバレー

曜日：毎週木曜日
時間：午後8時～
場所：東大宮小学校
月会費：600円

汗を流す事、ストレス解消の為にしています。勿論、生涯スポーツとして。ずーとやって行きます。

ロコモ予防運動教室

ロコモって?
運動器の障害による要介護状態や要介護リスクの高い状態を表します。

曜日：第1～4水曜日
時間：午後6時～
場所：野崎東病院
会費：1,000円

社交ダンス

曜日：第1～4水曜日
時間：午後8時～
講師：ヤスモトダンス
場所：コミセン/地区社協
月会費：1,000円

社交ダンスに興味のある人や始めたい人お待ちしてます♪
楽しく始めましょう!!



キ ッ ス 講 座

そろばん教室 **NEW!**

曜日：火曜日(月4回)
時間：午後4時半～
講師：谷口真美先生
場所：地区社協会議室
月会費：3,000円
※会費に検定料は含まれません。

福島公民館・小松台公民館でもそろばん教室をされている「お子さん3人のベテラン美人ママ」先生!!

えいご教室 **NEW!**

曜日：金曜日(月4回)
時間：午後4時半～
講師：山内ロジリン先生
場所：地区社協会議室
月会費：3,000円

ALTとして今年東大宮小、東小、楳小で活動しているロジリン先生です。楽しい教室ですよ

Jrバト(文部科学省事業)

曜日：第1・3土曜日
時間：午前9時半～
講師：山内猛先生
場所：コミセン
月会費：500円

小学生を対象に教室を行っています。指導者は、県内でも有名な山内先生。初心者歓迎します。



こどもといっしょ
家族といっしょ

みんないっしょ
いっしょIssho...

NPO法人東大宮スポーツクラブ
キッズジュニア部

子育て情報ページ

Issho



えいご教室スタートしました♪
金曜日(月4回)午後4:30~社協会議室



ロジリンです!
よろしくお願いします♪

楽っ子クラブ
夏休み水泳教室が終わりました!

東大宮小学校のご協力でも今年も水泳教室を開く事ができました。ありがとうございます。



「東大宮スポーツクラブ通信」に子育て情報ページ「Issho」を作りました。
東大宮スポーツクラブは、母親のお腹から老後までをすべてフォローしていけるようキッズジュニア部門を立ち上げました。よろしくお願い致します。

豆知識

・・・アロマのある暮らし・・・

これからの季節によく見られる症状や、お子さんによくみられる症状に対する手当てについて少し紹介します。
どこかでお役に立てたらうれしいです。



- *風邪・・・梅しょう香り茶
(ひきはじめに飲むと効果的です)
- *咳・・・ティーツリーの精油をコップの水に1滴落としてうがいする
- *鼻血・・・レモンまたはサイプレスの精油をティッシュに1滴落とし、精油をつけた面を内側に折り込んで鼻に詰める

●びわエキス●

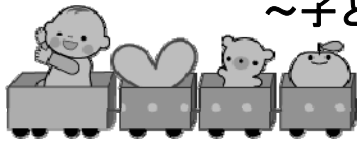
口内炎、虫刺され、湿疹、打ち身に効果があります。
びわの葉(1年以上経った厚いもの)の毛をたわしで優しく取り除き、水分をふき取った後小さく切る。それをホワイトリカーに漬けて半年経ったらびわエキスのできあがり。

自宅サロンナチュラルグリーン
山崎 ゆか さん

<http://naturalgreen402.miyachan.cc/>

「未来みやざき子育て応援フェスティバル2012

～子どもは宝、子どもは未来、みんなで育む子どもたち～



日時：11月3日(土)・4日(日)
場所：宮交シティ 紫陽花ホール

主催：宮崎県・未来みやざき子育て応援フェスティバル2012実行委員会
共催：(株)宮交シティ
(お問い合わせ先)
未来みやざき子育て応援フェスティバル2012実行委員会
(事務局)特定非営利活動法人みやざき子ども文化センター
宮崎市江平西1丁目5番11号 江平ビル105号
TEL0985-61-7590 FAX0985-61-3635

