



東大宮すぽくら通信

第50号平成28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

小学校体育アシスタント派遣事業

今まで、3年間文部科学省の委託事業で小学校の体育事業に延べ41校、2,321時間、指導者を派遣してまいりました。28年度より、宮崎市の教育委員会の新たな事業として、宮崎市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会で受託することになりました。実質的には、今まで通り東大宮スポーツクラブが窓口となり、市内の各クラブと連携して実施してまいります。28年度は、24校1,300時間の予定です。

小学校には、体育専門の指導者としての配置が無いので、この事業の継続を多くの学校が望んでおられました。ご存じのように、現代の子どもたちは、体力の低下が叫ばれています。運動の嫌いな子や走り回れる広場などの激減、ゲーム機の普及などが原因と言われています。私たちは、この事業を通して運動の嫌いな子を無くすことと、各クラブに於いて子どもたちに運動をする機会を多く提供することが出来る様に、頑張っております。

東大宮スポーツクラブは、子どもたちを対象に行っている講座が、11になりました。下記、プログラムでご確認ください。

平成28年度総会
平成28年5月8日(日)
 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。

H28年度プログラム(保存版) どの教室も無料体験(1回)できます。

月	火		水			木		金		土
ミニ テニスⅡ 午後1時 2,4週	初めての ミニバレーⅠ 午前9時 2,4週	健康 体操教室 午前10時 1,3週	バウンド テニスⅡ 午前9時 1,3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 毎週	初めての 太極拳 午前10時 1,3週		汗かこう バドミントン 午前9時半 1,2,3,4週	
虹のハーモニー コーラス 午後1時半 2,4週	キッズ サッカー 午後2時 毎週	脚腰元気 体操教室 午後1時 1,3週	バウンド テニスⅠ 午後1時 2,4週		心と体の 調整ヨガ 午前10時半 2,4週	誰でも出来る ミニテニス 午後1時 1,3週	ゆるやか ソフトバレー 午後1時 2,4週		Jr バドミントン 午前9時半 1,3週	
楽っ子クラブ Jr運動 午後5時 1,2,3,4週	Jr サッカー 午後3時45分 毎週	誠心館 剣道 午後5時半 1,2,3,4週	楽っ子クラブ ボール運動 午後5時 1,2,3,4週	Jr アスリート 午後5時 毎週	ロコモ予防 運動教室 午後6時 1,2,3,4週	楽っ子クラブ ジュニア運動教室 午後5時 1,2,3,4週		子ども英語教室 低学年 午後4時 月4回	高学年 午後5時 月4回	大人も子供も 卓球 午後7時半 1,2,3,4週
	ミニバレー Ⅱ・Ⅲ 午後7時半 ①,2,③,4週		初めての 社交ダンス 午後7時半 1,3週		和やか バレーボール 午後8時 毎週	気軽な ソフトバレー 午後8時 毎週	バウンド テニスⅢ 午後7時半 1,3週	ダンベル 体操 午後7時半 1,2,3,4週	汗かこう バドミントン 午後7時半 2,4週	老若男女 ミニバレー 午後7時半 1,2,3,4週

☆ 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	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	腹式呼吸で健康を！
	健康体操	火曜	1・3	午前 10 時～	コミセン	1,000円	日々できる運動を覚えましょう
	脚腰元気体操教室	火曜	1・3	午後 1 時～	コミセン	1,500円	筋肉をつけて脚腰を強く
	心と体の調整ヨガ	水曜	2・4	午前 10 時半～	コミセン	500円/1回	幅広い世代に人気です
	太極拳(初級)	水曜	2・4	午前 10 時～	コミセン	600円	初めての方が対象になります
	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	40代から将来の為に
	社交ダンス	水曜	1・3	午後 7 時半～	コミセン	1,000円	初心者から経験者まで
	太極拳(初心者)	木曜	1・3	午前 10 時～	コミセン	600円	経験者が対象
球技	ダンベル健康体操	金曜	1～4	午後 7 時半～	東大宮中	1,000円	軽いダンベルと有酸素運動
	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	初心者から大丈夫です (現在募集はしていません)
	グラウンドゴルフ	火・木・土	毎週	午前 9 時～	向陽園	600円	週に3回体を動かせます
	初めてのミニバレー I	火曜	2・4	午前 9 時～	コミセン	300円	初めての方も大丈夫です
	ミニバレー II	火曜	1・3	午後 7 時半～	コミセン	300円	初めての方も大丈夫です
	ミニバレー III	火曜	2・4	午後 7 時半～	コミセン	300円	50、60代の方が中心に練習中
	和やか卓球	水曜	2・4	午前 9 時半～	コミセン	300円	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	老若男女揃ってます
	バウンドテニス II	水曜	1・3	午前 9 時～	コミセン	300円	初めての方も大丈夫です
	バウンドテニス I	水曜	2・4	午後 1 時～	コミセン	300円	小さなコートのテニスです。
	ミニテニス	木曜	1・3	午後 1 時～	コミセン	500円	初心者から大丈夫です (現在募集はしていません)
	ゆるやか ソフトバレー	木曜	2・4	午後 1 時～	コミセン	300円	初心者から経験者まで
	気軽な ソフトバレー	木曜	毎週	午後 8 時～	東大宮小	600円	気軽に楽しく、適当に運動
	汗かこうバドミントン	土曜	1～4	午前 9 時半～	宮崎東小	1,000円	仕事を忘れて和気あいあいと
	みんなで卓球	土曜	1～4	午後 7 時半～	東大宮中	600円	今年度から大人まで
	老若男女 ミニバレー	土曜	1～4	午後 7 時半～	東大宮中	300円	初めての方も大丈夫です
	汗かこうバドミントン	土曜	2・4	午前 7 時半～	コミセン	500円	仕事を忘れて和気あいあいと



平成28年度保存版 東大宮スポーツクラブ講座

☆ 子どもの教室 ☆

(多少変更有、お問い合わせください。)

講座	対象	曜日	週	時間	会場	月会費
ジュニア運動教室	小学1年生～3年生	月曜	1～4	午後 5 時～	宮崎東小	1,500円
剣道 誠心館	小・中学生	火曜	1～4	午後 5 時～	東大宮小	1,500円
キッズサッカー	年中児～年長児	火曜	毎週	午後 2 時～	向陽園	500円/1回
Jrサッカー	小学1年生～3年生	火曜	毎週	午後 3 時半～	向陽園	500円/1回
ボール運動教室	小学3年生～6年生	水曜	1～4	午後 5 時～	東大宮小	1,500円
Jrアスリート	小学生	水曜	毎週	午後 5 時～	東大宮小	400円/1回
ジュニア運動教室	小学1年生～2年生	木曜	1～4	午後 5 時～	東大宮小	1,500円
Jrバドミントン	小学生	土曜	1・3	午前 9 時半～	コミセン	800円
みんなで卓球	小・中学生	土曜	1～4	午後 7 時半～	東大宮中	600円
こども英語教室	低学年	金曜	月4回	午後 4 時～	社協	2,500円
こども英語教室	高学年	金曜	月4回	午後 5 時～	社協	2,500円

☆ タイアップ教室 ☆

♪♪クラブも応援しています♪♪

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 7 時半～	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

◆どの講座も1回無料体験ができます。体験の申込みは20-6122までご連絡ください◆

子ども教室のご案内

転ばない体づくりのために

28年度 前期

❁健康運動教室❁

波島自治公民館 4/11～
毎週月曜日

大島自治公民館 4/12～
毎週火曜日

火切塚自治公民館 4/13～
毎週水曜日

花ヶ島自治公民館 4/14～
北花ヶ島自治公民館 毎週木曜日

村角自治公民館 4/15～
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

概ね65歳以上の歩行可能な方が対象です。

入園、入学、進級おめでとうございます♪
今年度の東大宮スポーツクラブの子ども教室は、
春休みが終わってから全教室がスタートです。
どの教室も**1回の無料体験**ができますので、お
子様が興味を持った教室があればぜひ体験にお越
しください。

東大宮スポーツクラブは、子ども達の「やって
みたい」という気持ちを大事にして、体を動かす
ことが好きになるキッカケづくりをお手伝いして
います。今年度もよろしくお願ひ致します。



「運動する習慣はありますか」から始まるチラシを目にしました。筋肉は、老いてからも作れると、今運動の習慣化を勧めています。宮崎県も「1130県民運動」と称して、1週間1日以上30分以上運動をしようと呼びかけています。この4月からは「SALKO（サルコ）」というアプリの導入を行います。県内の様々なウォーキングコースが設定され週単位や月単位で履歴が見れ、距離や体重の管理等もできるようです。是非この機会に、運動を習慣にしませんか。

ところで、宮崎市においては、ご存じの通り、「ラジオ体操」を推進しています。今更ですが、ラジオ体操は、15分で1日の運動量になり、ひととおり行くと、有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、バランス運動と、総合的な運動ができる内容になっています。この東大宮地区でも、ラジオ体操会を「雁ヶ音団地」で開催しています。繰り返すようですが、筋力は老いてからも作られます。毎日少しずつ継続することが、健康につながります。テレビを見ながら、料理をしながら、歯を磨きながら、トイレに座る前に、とあらゆる場で出来るストレッチがあります。意識して体を動かすことを行っていきませんか。少し時間に余裕のある人は、クラブ体操教室に是非お越しください。色々な教室が有ります。一度体験を！！お待ちしております。

