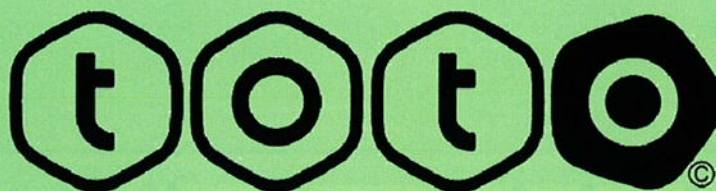
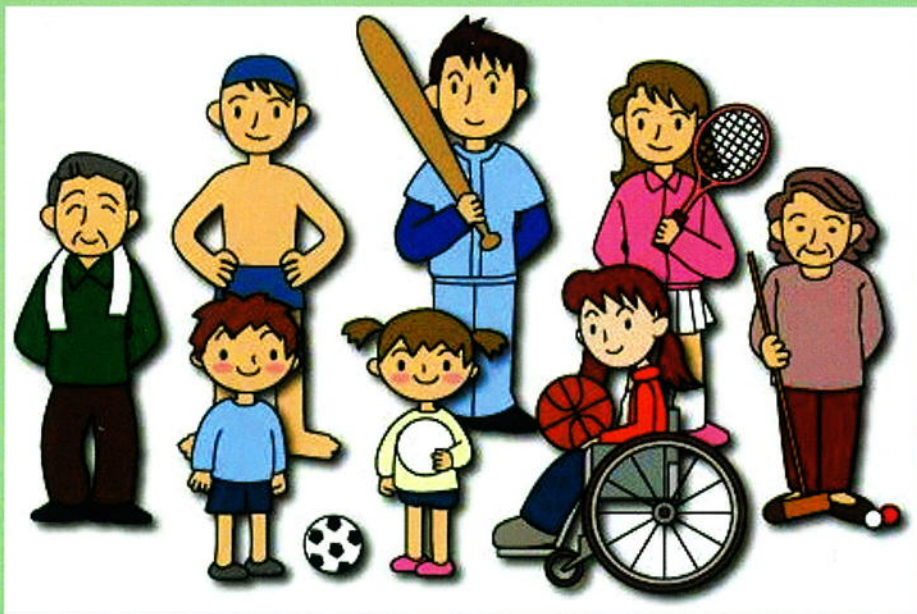


— 総合型地域スポーツクラブ —
みんなでつくる みんなのクラブ



NPO
法人 東大宮スポーツクラブ

健康づくり・仲間づくり・地域づくり



FOR ALL SPORTS OF JAPAN

2010



クラブ役員

理事長	南 藤一	理事	赤崎哲朗
副理事長	岡留辰郎	理事	杉元雅代
理事	南 朝子		(事務局)
理事	山浦久美子	監事	高妻和博
理事	村社明子	監事	小崎孝志
理事	石川泰則	顧問	由利英治
理事	日高秀利	顧問	桐井明子

昔は、地域でのスポーツ大会が盛大に行われていました。近年は、競技団体やスポ少の台頭で地域スポーツは衰退の一途をたどっています。地区体育会も予算確保が難しい所も多く、参加者も固定化・高齢化して来て、若い人の参加が激減しています。確実に時代が変わって、環境が変わって、人とのつながりが変わって来ています。

そこで、これからの時代に沿った形が、「総合型地域スポーツクラブ」だと信じて、今取り組んでいます。皆さんの健康維持や仲間づくりを通して、地域の絆を育てて行きたいと考えています。

このクラブは、地域に無くてはならない組織として、会員の皆さんで作りに上げて行くクラブです。会員さんはお客様ではなく、運営スタッフの一員としての意識を持って頂く事と、10年後、20年後には、このクラブがまちづくりの中心的存在となり、どこの地区よりも元気な街になることを役員、指導者、ボランティアの人々皆で夢見ています。

平成22年4月

NPO法人東大宮スポーツクラブ

理事長 南 藤 一

スローガン

スポーツや文化活動を通して、明るく、健康的な心の豊かな町づくり、連帯感のある地域づくりを目的に『健康づくり・仲間づくり・地域づくり』をスローガンに設立しました。

健康づくり

健康で明るい生活を送ろう！

仲間づくり

世代を越えた仲間づくり・退職後の仲間づくり

地域づくり

人も元気・地域も元気！

クラブマーク



青空の下、東大宮地区が大きく光輝いています。そこに住んでいる方々が、温かい心、熱い思いと共に、東大宮スポーツクラブを通じて、手と手をつなぎ、健康や元気の輪、地域の輪（和）が広げられたら、と言う思いでこのマークが作られました。

Higashi ohmiya Sports Club



筋・骨・関♪up

ダンベル体操

毎週 金曜日
時間：午後 7時半～
場所：東大宮中学校
月会費：1,000円

健康体操

毎週 火曜日
時間：午前 10時～
場所：コミセン他
月会費：1,000円

ソフトエアロビクス

毎週 火曜日
時間：午後 1時～
場所：村角公民館
月会費：1,000円

呼吸を整えてゆっくりな動きで

太極拳

(入門の部)

第1・3週 木曜日
時間：午前 10時～
場所：コミセン
月会費：600円

(初級の部)

第2・4週 水曜日
時間：午前 10時～
場所：コミセン
月会費：600円

(中級の部)

第1・3週 水曜日
時間：午前 10時～
場所：村角公民館
(予定)
月会費：1,000円

姿勢を正しく美しく

社交ダンス

第①・2・③・4週 水曜日
時間：午後 7時半～
場所：コミセン他
月会費：1,000円
講師：ヤスモトダンス

日々の出来事を五七五で

川柳

第2週 水曜日
時間：午前 9時半～
場所：クラブ茶和室
月会費：500円

懐かしのあの歌を...

コーラス

第2・4週 月曜日
時間：午後 1時半～
場所：コミセン
月会費：500円

日々の健康づくりのために！！

グラウンドゴルフ

毎週 火・木・土曜日
時間：午前 9時半～
場所：向陽園
月会費：600円



カラフルなボールと一緒に

ミニテニス

第1・3週 木曜日
第2・4週 月曜日
時間：午後 1時半～
場所：コミセン
月会費：300円

ミニバレーボール (午前の部)

第2・4週 火曜日
時間：午前 9時半～
場所：コミセン
月会費：300円

(夜間の部)

第1・3週 火曜日
第2・4週 火曜日
時間：午後 7時半～
場所：コミセン
月会費：300円

(夜間の部)

第2・4週 土曜日
時間：午後 7時半～
場所：コミセン
月会費：300円

バレーボール

毎週 水曜日
時間：午後 8時～
場所：東大宮小学校
月会費：300円

ソフトバレーボール (午後の部)

第2・4週 木曜日
時間：午後 1時半～
場所：コミセン
月会費：300円

(夜間の部)

毎週 木曜日
時間：午後 8時～
場所：東大宮小学校
月会費：600円

バスケット

毎週 火曜日
時間：午後 8時～
場所：東大宮中
会費：8回 1,000円

バウンドテニス

(午前の部)

第1・3週 月曜日
 時間：午前 9時半～
 場所：コミセン
 月会費：300円

(午後の部)

第2・4週 水曜日
 時間：午後 1時半～
 場所：コミセン
 月会費：300円

第1・3週 木曜日
 時間：午後 1時半～
 場所：住吉公民館
 月会費：300円

(夜間の部)

第1・3週 木曜日
 第2・4週 木曜日
 時間：午後 7時半～
 場所：コミセン
 月会費：300円

卓球

(午前の部)

第2・4週 水曜日
 時間：午前 9時半～
 場所：コミセン
 月会費：300円



(夜間の部)

毎週 土曜日
 時間：午後 8時～
 場所：東大宮中学校
 月会費：600円

バドミントン

(午前の部)

毎週 土曜日
 時間：午前 9時半～
 場所：東小学校
 月会費：1,000円



(夜間の部)

第1・3週 水曜日
 時間：午後 7時半～
 場所：コミセン
 月会費：500円

キッズ講座

親子幼児体操

時間：午前 10時半～
 月会費：1,500円
 対象年齢：2歳半～4歳

◇大島児童館

毎週 木曜日

◇大塚台児童センター

毎週 金曜日

剣道 (誠心館)

第1・2・4週 火曜日
 時間：午後 5時半～
 場所：東大宮小学校
 月会費：1,500円

楽っ子クラブ

毎週 木曜日
 時間：午後 5時～
 場所：東大宮小学校
 月会費：1,500円
 対象年齢：年長～小3



どの講座も体験ができます。
 お気軽にご連絡ください。



初心者歓迎

月	火	水	木	金	土			
バウンドテニスⅡ 1, 3週	ミニバレーⅠ 2, 4週	卓球Ⅰ 2, 4週	川柳 2週	グラウンドゴルフ 1, 2, 3, 4週	親子幼児体操 1, 2, 3, 4週	太極拳Ⅰ 1, 3週	親子幼児体操 1, 2, 3, 4週	バドミントン 1, 2, 3, 4週
ミニテニスⅡ 2, 4週	健康体操 1, ②, 3, ④週	バウンドテニスⅠ 2, 4週	太極拳Ⅱ・Ⅲ 1, 2, 3, 4週	ミニテニス 1, 3週	ソフトバレーⅠ 2, 4週			
コーラス 2, 4週	剣道 1, 2, 4週	ソフトエアロ 1, 2, 3, 4週	社交ダンス 1, ②, 3, ④週	 楽っ子クラブ 1, 2, 3, 4週	 卓球Ⅱ 1, 2, 3, 4週			
ミニバレーⅡ・Ⅲ ①, 2, ③, 4週	バスケット 1, 2, 3, 4週	バドミントン 1, 3週	パレーボール 1, 2, 3, 4週	ソフトバレーⅡ 1, 2, 3, 4週	バウンドテニスⅢ 1, 3週	バウンドテニスⅣ 2, 4週	ダンベル体操 1, 2, 3, 4週	ミニバレー 2, 4週

クラブイベント

5月

- * 総会と会員焼肉交流会
- * 元気湯杯 グラウンドゴルフ大会

11月

- * 「夢印たまご村・元気湯杯」ミニバレーボール大会

12月

- * 健康づくりグラウンドゴルフ交歓大会

2月

- * 東大宮近郊ママさんバレーボール大会

通年

- * 各種講習会・研修会の開催
- * 各講座の交流大会・懇親会等々



21年度 焼肉交流会の様子



活動

定期の講座教室の他に、「転ばない為の体づくり」介護予防運動教室を、地域内の自治公民館で行っています。

又、地域の中央を流れる新別府川堤防の草刈り活動を行い、地域のシンボルにしようと頑張っています。

宮崎市では、障害者スポーツ大会の事務局を行い、毎年約280名位の障がいのある方が楽しんでいらっしゃいます。

会員の皆さんは、コミュニティセンターのまつりや福祉まつりに参加したり、ボランティア活動にも大いに参加されています。



みんな元気に頑張っています！



hsc@silver.plala.or.jp

入会にあたって

入会金		500円
年会費		1,200円 (入会月から年度末3月までの月数×100円)
月会費 (講座により異なる)	月2回講座	300円～
	月4回講座	600円～
クラブ専用保険 (年額)	高校生以上	1,000円
	中学生以下	500円

☆クラブは、皆さんの会費で
下記の様に運営されています。

- ：年会費は、主に、事務経費やクラブ運営等
- ：月会費は、主に、講師謝金や消耗品、運営費等
講座教室により、金額が異なります
- ：保険は、総合型地域スポーツクラブ専用保険
期間は、4月1日～翌年3月31日です
補償内容は下記の表の通りになっています

<クラブ専用保険補償額>

加入区分	対象範囲	災害死亡	後遺障害	入院	通院
障害	団体活動中と その往復	1,000万円	1,000万円	4,000円	1,500円
疾病		800万円	800万円	4,000円	1,500円
手術		手術の種類により入院日額の10倍・20倍・40倍			

※ 補償の対象となる特定疾病 ・熱中症(日射病・熱射病等) ・細菌性食中毒
・急性脳疾患 ・低体温症・急性心疾患(心筋梗塞) ・脱水症 ・急性呼吸器疾患

連絡先 東大宮スポーツクラブ 事務局
〒880-0837 宮崎市村角町島の前1346の1
☐☐TEL (0985)20-6122 ☐☐FAX (0985)48-6133
☐☐携帯 090-7380-3256 (クラブ専用)
☐☐e-mail ☐☐ hsc@silver.plala.or.jp
☐☐HP ☐☐ <http://www.it-mz.net/club>

「東大宮スポーツクラブ」で検索可



Map



<http://www.it-mz.net/club>