



# 東大宮すぽくら通信

第69号 令和3年5月 発行  
 NPO法人東大宮スポーツクラブ  
 〒880-0837  
 宮崎市村角町灰作1408-14  
 Tel (0985) 20-6122  
 Fax (0985) 48-6133  
 E-mail hsc@silver.plala.or.jp

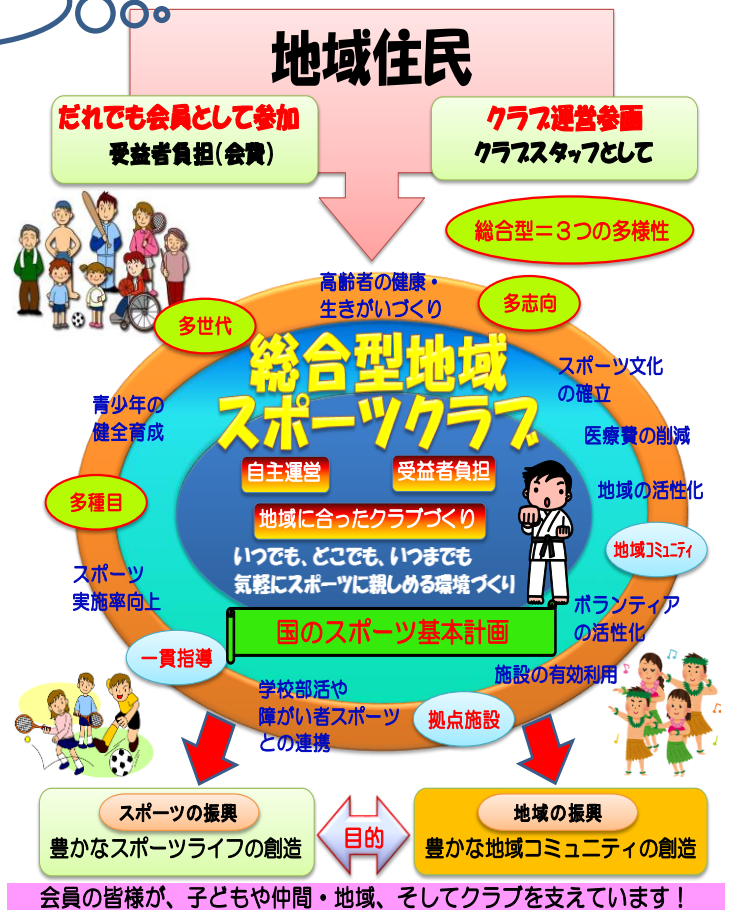
## 総合型地域スポーツクラブって何？

## 東大宮スポーツクラブって何？

もうすぐ、東大宮スポーツクラブ(東大宮SC)は、20年を迎えます。まだまだ東大宮SCのことを「何しちょっとやろか」「えろ、何かやっちょろが」と思っている方も多いと思います。右に簡単な構図を記載しました。

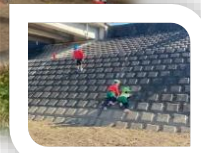
文部科学省の「スポーツ基本計画」から始まり、スポーツを核に地域のいろいろな問題に向かいながら、生活の中にスポーツが当たり前根付く事で、健康で明るい人生が送られ、地域のコミュニティが活発になることが目的に作られました。子供たちや大人が学校や仕事帰りにクラブに立ち寄り、スポーツをしたり指導したり、お喋りしたりビールでも飲みながら過ごすというドイツのスポーツライフを手本にしています。日本にそんな日が来るのはあと何十年もかかると思いますが、、

そんな理想を抱えたクラブが「総合型地域スポーツクラブ」であり、「東大宮SC」なのです。



新別府川堤防や、川底広場を子供たちが遊んだり、遊んだり、練習したり (^~)/

2007年(平成19年)からクラブの会員さんや役員で皆さんのお役に立てればと整備を行っています。





令和3年度 保存版

# 東大宮スポーツクラブ 講座一覧

(全講座、場所・時間等、都合で変更する事があります。お問い合わせを!!)

## ☆ 子ども対象の講座 ☆ ※講座順に掲載 ※㊦はチケット制1回500円

講座	対象学年	曜日	週	時間	月会費
東Jr運動教室	1年～6年	月	毎週	17:00	1,500
東大宮Jr運動教室	1年・2年	木	1～4	17:00	1,500
誠心館 剣道	小学生～	火	毎週	17:30	1,500
		土	2・4	9:00	
Jrソフトバレーボール	3年～6年	水	1～4	17:00	1,500
Jrバレーボール	3年～6年	木	1～4	17:00	1,500
Jr陸上	1年～6年	木	毎週	17:00	㊦500
キッズサッカー	年中・年長	木	毎週	14:30	㊦500
Jrサッカー	1年～6年	金	毎週	17:00	㊦500
ガールズダンス入門ダイヤ	年長～小学2年	金	1～4	16:30	㊦500
ガールズダンス初級ハート	小学生～	金	1～4	18:00	2,000
ガールズダンス中級エース	小学生～	金	1～4	19:00	2,500
Jrラグビー	1年～6年	土or日	毎週	9:30	㊦500
卓球	小学生～	土	1～4	19:30	600
Jrバドミントン	3年～6年	土	1・3	9:30	1,000
		土	2・4	9:30	㊦500
中学生バドミントン	中学生	火・木	毎週	17:00	3,000
		土	1～4	16:00	
えいご教室①	1年～3年	金	1～4	16:00	2,500
えいご教室②	4年～6年	金	1～4	17:00	2,500
英文法教室①	4年～6年	水	1～4	18:00	3,000
英文法教室②	中学生	金	1～4	20:30	3,000
書道教室(6月開講予定)	小学生～	土	3回/月	9:30	1,500

## ☆ 成人対象の講座 ☆ ※曜日順に掲載

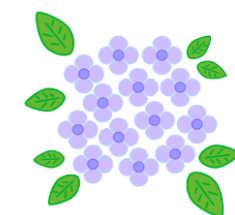
講座	曜日	週	時間	月会費
骨盤調整ヨガ	月	1～4	12:00	2,000
虹のハーモニー (コーラス)	月	2・4	13:30	1,000
健康体操	火	1～4	9:30	2,000
女性の為の骨盤ケア	火	1～4	11:00	2,000
いきいきステップエクササイズ	火	1～4	13:00	2,000
ピラティス①	火	1～4	19:30	2,000
心と体の調整ヨガ	水	1～4	9:15	㊦500
太極拳 初級	水	2・4	10:45	1,000
ロコモ予防運動教室	水	1～4	18:00	1,000
社交ダンス	水	1～4	19:30	1,500
太極拳 入門①	木	1・3	9:15	1,000
太極拳 入門②	木	1・3	10:30	1,000
健脳元気体操	木	1～4	13:00	2,000
よくばりサーキット	金	1～4	9:30	2,000
ピラティス②	金	1～4	13:00	2,000
ダンベル健康体操	金	1～4	19:30	1,500
ミニテニスⅡ	月	2・4	13:00	500
ミニバレーⅠ	火	2・4	9:00	300
ミニバレーⅡ・Ⅲ	火	1・3/2・4	19:30	各300
バウンドテニスⅡ	水	1・3	9:00	300
ひまわり卓球	水	2・4	9:00	300
バウンドテニスⅠ	水	2・4	13:00	300
バレーボール	水	毎週	20:00	500
ソフトバレーⅠ	木	2・4	13:00	300
ミニテニスⅠ	木	1・3	13:00	500
バウンドテニスⅢ・Ⅳ	木	1・3/2・4	19:30	各300
ソフトバレーⅡ	木	毎週	20:00	600
バドミントンⅠ	土	毎週	9:30	1,000
バドミントンⅡ	土	2・4	19:30	500
卓球	土	1～4	19:30	600
ミニバレーⅣ	土	1～4	19:30	500
バスケット	日	毎週	20:00	600

東大宮スポーツクラブHPとプログラムのQRコードです。各講座の紹介をしていますので是非ご覧ください♪



◆全ての講座で「1回無料体験」ができます◆

体験申込は20-6122までお電話ください。



# おうちでレクリエーション

最近の子ども達の体力低下は、三間（遊び仲間・遊び時間・遊びの空間）の減少が大きな原因の一つであると言われています。更にコロナ感染が拡大して活動自粛になれば、子ども達は外出できずスマホやゲーム等に依存し身体を動かす機会がなくなってしまいます。そこで、親子で遊びながら身体を動かすおうちでできる「家レク」をご紹介します。詳しくは動画をチェック!!

## あっちとんでぴょん 遊び方



- \* あっち向いてホイのジャンプバージョン。
- \* ジャンケンをして、勝った方は「あっちとんでぴょん」と言い、2人で合わせて前後左右のどこかにジャンプする。
- \* とんだら元の位置に戻る。
- \* 2人とも同じ方向にジャンプしたとき、ジャンケンに勝った人の勝ち。

高まる運動能力 \*跳躍力\*下半身の筋力\*敏捷性

## コップミントン 遊び方



- \* コートのセンターライン（タオルを置くなどする）を決める。
- \* ジャンケンで勝った方のサーブ権でシャトル（ティッシュなどで丸めた玉）を飛ばし合い、ラケット（コップ）でキャッチし合う。この時、必ず上方に向けて飛ばす。

高まる運動能力 \*空間認識力\*動体視力\*捕球動作

## ミニ発表会を開催しました！ 3月28日（日）

新型コロナの影響で夏祭りやコミセン祭りが中止となり、皆さんの日頃の成果を披露する場を設けたく、ミニ発表会を開催いたしました。あいにくの雨でしたが、家族やお友達に見に来て頂き和やかに行うことができました。



知ってる？

〇〇**水出し茶のココがスゴイ！** カフェイン、タンニンが殆ど出ない

- \* 免疫力がアップ
- \* 寝る前に飲むと安眠効果
- \* メタボ解消にも有効
- \* 脳機能向上で認知症予防
- \* ツルイザ、風邪を撃退
- \* 熱中症の予防
- \* 口臭、歯周病、誤嚥性肺炎の予防など

30分ほどで美味しくできる**無農薬のお茶**  
上水園（三股町）のバイオ茶がオススメ♪

クラブで、スポーツ時の飲料として販売。

お茶の農薬についてや  
バイオ茶の無農薬の検査証、チラシは ➡

☎ 20-6122



出かける前に簡単に作れて約30円

