



# 東大宮すぽくら通信

第73号 令和4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



## スポーツ・運動、やっちょる(行ってますか)? せめて、週1回はやった方がいっちゃが!! DO YOU PLAY SPORTS?



どうしても、週1回程度の運動ペースでは効果がないのではと、思いがちです。でも、週1回でも運動を定期的にする方が、しない場合と比べると健康的でいろいろな効果があります。1週間に1回定期的に行う事で、身体がちょうど良いサイクルになるとも言われています。正しい姿勢を作ったり、カロリーを消費しやすい身体になったり、筋力アップは緩やかですが、維持は期待されています。何よりも、みんなでワイワイしながら運動することでストレス解消になると言われています。

東大宮スポーツクラブでは、「健康づくり・仲間づくり」として、色々な健康体操系の講座があります。

酸素を取り込みやすい身体になるために、有酸素運動を取り入れた体操や、呼吸を重視しながら行うヨガやピラティス、筋力に着目した体操等々多種多様です。ご自分の身体にあった素敵な時間を是非見つけてください。講師は勿論、専門的にやっている方々ばかりです。身体の機能をあらゆる角度から支えていきます。

「あらゆる角度」って何?

動きであったり、言葉であったり、当然、質問もOK。疑問、質問何でも聞かれています。

納得してご自分にあった講座を見つけて是非続けてほしいと思います。その為に、クラブは、なるだけ安価でエプロン掛けのままでも気軽に来れるよう準備しています。

このコロナ禍の中、皆さんに「週1回は運動しましょう」と言ってもままならない現状があると思います。気持ちも落ち込みます。そのうえ、ロシアのウクライナ侵攻による残虐な行い。毎日テレビに新聞にと報道され、益々暗い気持ちになっていきます。

このような中で、自分たちに何ができるかわかりませんが、せめて健康で毎日過ごしていきたいものですね。東大宮スポーツクラブは、令和4年8月で20歳を迎えます。皆様の為にとスポーツや運動など出来る環境を整えてきました。ぜひ、今後とも活用して頂ければと思います。宜しくお願い致します。





令和4年度 保存版

# 東大宮スポーツクラブ 講座一覧

★講座によっては、定員数に達している為、募集停止の場合があります。  
また、場所・時間など、会場の都合等で変更することがあります。  
気になる講座がありましたら、電話・メールにてお問合せください。

## ☆ 子ども対象の講座 ☆

## ☆ 成人対象の講座 ☆ ※曜日順に掲載

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	2,000
誠心館 剣道	小学生～大人	火	毎週	17:30	2,000
		土	2・4	9:00	
Jrソフトバレーボール	3年～6年	水	1～4	17:00	2,000
東大宮Jr運動教室	1年・2年	木	1～4	17:00	2,000
Jrバレーボール	3年～6年	木	1～4	17:00	2,000
Jr陸上	3年～6年	木	毎週	17:00	1,500
キッズサッカー	年中・年長	木	毎週	14:30	1,500
Jrサッカー	1年～6年	金	毎週	17:00	1,500
ガールズダンス入門ダイヤ	年長～	金	1～4	17:00	2,000
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	2,000
卓球	小学生～大人	土	1～4	19:30	600
Jrバドミントン	3年～6年	土	1～4	9:30	2,000
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	小学生	金	1～4	16:00	2,500
えいご教室②	小学生	金	1～4	17:00	2,500
えいご教室③	小学生	火	1～4	16:45	2,500
英文法教室①	4年～	水	1～4	17:00	3,000
英文法教室②	4年～	水	1～4	18:00	3,000
英文法教室③	中学生	金	1～4	20:30	3,000
Newクラシックバレエ	年少～2年	火	1～4	15:45	3,000
Newクラシックバレエ	3年～中学生	火	1～4	17:00	3,000

入会  
は①から

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	2,000
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	1,500
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 (70代～)	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

講座	曜日	週	時間	月会費
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	600
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	1,200
バドミントンⅡ	土	2・4	19:30	600
卓球	土	1～4	19:30	600
ミニバレーⅣ	土	1～4	19:30	600
バスケット	日	毎週	20:00	600

◆「1回無料体験」ができます◆  
※体験不可の講座もありますのでお問合せください。

体験申込は20-6122までお電話ください。



左のQRコードからも体験申込できます。



東大宮スポーツクラブHP

クラブの理念や・方針・規約など記載

講座プログラム詳細は、こちらから



50代から始めるのが  
おススメ!!!

60代～70代の方が多いです

ネット社会、コロナ禍で、運動量が減ってきています。  
運動器疾患は、日ごろのちょっとした取り組みで予防  
でき改善していきます。  
筋肉量の減少が始まると、腰痛などの身体の不調も  
でてきます。そんな時こそ、ロコモで運動器の機能向上  
を目指しましょう。

男女問わずどなたでも!!! 募集しています♪

## 《ロコモ予防運動教室》



曜日 水曜(第1～4週)  
時間 18時～19時  
場所 東大宮SC クラブハウス  
月会費 1,500円  
※入会金、年会費、保険が別途必要  
\* 講師-野崎東病院の理学療法士

《ロコモ》とは……

骨・関節・筋肉・神経などでなりたっている運動器が、組織の障害のために身体能力(移動機能)の低下した状態をロコモティブシンドローム=ロコモといいます。

### ★ロコモ予防運動教室を続けられている方々のコメント★

「片足立ちもへっちゃら！」  
「スクワットだってまだまだやれる！」  
「運動終わると身体がスッキリするのよね。」


たくさんの喜びの声を聴きます。  
是非、体験してください。  
ながーい人生、颯爽と生活したいですね!!

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 \*インフルエンザ、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

