

# ひとり1スポーツ

## 地域スポーツクラブ

子どもから高齢者まで、また、初心者から競技志向の人まで、誰でも参加でき、気軽にスポーツを楽しめる地域スポーツクラブを紹介します。  
 スポーツを通して爽やかな汗を流してみませんか。  
 ☎スポーツ振興課 ☎(632)2737

### 第8回 友遊いずみクラブ

#### クラブの概要

- ▽設立 平成16年4月。
- ▽種目数 37種目。
- ▽会員数 1,400人。
- ☎友遊いずみクラブ ☎(662)1221



#### 器械体操

毎年、新小学1年生のみを募集し、あつというまに定員に達してしまうほどの人気教室です。



笠井颯将さん(中今泉4丁目)、原知揮さん(中久保1丁目)、手塚杏琳さん(泉が丘5丁目)、光野叶都さん(御幸本町)

この教室で体が柔らかくなって、学校の体育の時に役立っています。

#### 子ども茶道講座

スポーツだけでなく、文化的な活動も盛んな友遊いずみクラブ。子どもだけでなく、大人対象の茶道講座もあります。



教室で学んだことを生かして、母の日にお茶を立ててあげました。とても喜んでくれました。



岸絢菜さん(越戸町)、野澤陽乃さん(泉が丘7丁目)、手塚祐奈さん(越戸町)

#### ヨガ

じっくり自分の体と向き合い、見つめ直すことで、体幹が鍛えられ、心も体も豊かになります。



体がほぐれて、始める以前では、できなかった開脚ができるようになりました。男女問わず、一緒に活動してみませんか。



瀧澤孝次さん(今泉町)、田口としいさん(今泉4丁目)、中村陽子さん(泉が丘3丁目)

#### 内容(一部抜粋)

種目	会場	曜日	時間
器械体操	泉が丘小学校体育館	火・金	午後3時45分～5時
		火	午後5時10分～6時45分
		月	午後3時45分～5時
		水	午後7時～8時45分
子ども陸上	泉が丘小学校校庭	火	午後5時～6時30分
太極拳上級	泉が丘中学校格技場	水	午後7時30分～9時30分
バドミントン	泉が丘小学校体育館	月	午後7時30分～9時30分
フットサル	泉が丘小学校体育館	1～3年生	木 午後5時30分～6時30分
		4～6年生	木 午後6時30分～7時30分
ラウンドダンス	泉が丘中学校格技場	木	午後7時30分～9時
健康ヨガ講座	泉が丘☐	第1・3土	午前10時30分～11時45分
一般茶道講座		第2・4水	午後1時～2時30分
子ども茶道講座		第2・4水	午後3時15分～5時

#### 費用

会員区分	大人	子ども	ファミリー
年会費	6,000円	3,600円	10,000円

#### ひとり1スポーツ 体力測定で日頃の成果を

寒さも落ち着き、過ごしやすい季節となりました。冬の間もスポーツをしていた人も、油断してお腹周りが気になっている人も、定期的に体力測定を実施してみたいという人が増えるのではないでしょうか。ランニングや腹筋など、一人でもタイムや回数を計測できるものもありますので、自分の体力年齢や身体機能を把握し、スポーツ継続のモチベーションにしましょう。

スポーツをすることで、体力づくり、生きがいづくり、そして、健康づくりからコミュニティづくりなどさまざまな効果が期待できます。本市では、「活動に参加してみたい」「自分の地区でも地域スポーツクラブを設立したい」という人を募集しています。詳しくは、スポーツ振興課 ☎(632)2737へお問い合わせください。

友遊いずみクラブについて、動画で紹介しています。ご視聴ください(欄外参照)。

#### コラム



◎ 映写機マークのある写真に、アプリをダウンロードしたスマートフォンまたはカメラ付きタブレットをかざすと、3月上旬から、AR(拡張現実)で動画をご覧いただけます。設定方法など、詳しくは、市HPをご覧ください。  
 ◎ また、市HP「宮愉快(ゆかい)動画館」では、これらの動画をはじめ、さまざまな市の動画をご覧いただけます。右のQRコードからご覧ください。



▲スマートフォン・タブレット用QRコード

本文中に記載がないものは、原則として、対象となる場合でも、費用は無料、申込は不要(定員の記載があり申込の記載がないものも、当日、直接会場へ)。HPはホームページ、Eメールはメールアドレス、☐は地区市民センター、出は出張所、選は生涯学習センター、参はうつつのみや表参道スクエア、☐は地域コミュニティセンター、☑は市民活動センター