

# ひとり1スポーツ

## 地域スポーツクラブ

### 第5回 いきいきエンジョイ清原

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

#### クラブの概要

- ▽設立 平成22年4月。
- ▽種目数 13種目。
- ▽会員数 224人。
- ☎いきいきエンジョイ清原 ☎(666)6231 (清原中学校体育館内)

#### 柔道



体幹を鍛えることができるスポーツ。男女問わず、子どもから大人まで、初心者から経験者まで幅広く参加する、和気あいあいとした笑顔のあふれる教室です。

参加して体力が付きましました。みんなで教え合いながら新しいことを学んでいく時間が楽しいです。



星野るいさん(ゆいの杜5丁目)、熊本佳奈さん(清原台6丁目)、高橋那夏海さん(氷室町)

#### ソフトテニス

健康志向から競技志向の人まで参加するソフトテニス。ボールが柔らかい分、全身を使って打つため、全身運動につながります。



櫻井菜乃さん(鑑山町)、高山尚人さん(雀の宮4丁目)、櫻井麗菜さん(鑑山町)

会社や学校と違って、いろいろな年代の皆さんとプレーできるのが、地域スポーツクラブの魅力だと思います。

#### エアロビクス

音楽に合わせて、楽しみながら体を動かすエアロビクス。女性のイメージが強いですが、男性の参加も可能です。



黒崎芳子さん(鑑山町)、小池宮子さん(芳賀町)、山口和代さん(鑑山町)、秋野早子さん(鑑山町)

#### ■内容(一部抜粋)

種目	会場	曜日	時間
バドミントン	清原中学校体育館	月	午後7時30分～9時30分
スポーツ吹き矢	清原中学校体育館	月	午後7時30分～9時30分
スポンジテニス	清原中央小学校体育館	火	午後7時30分～9時30分
フォークダンス	清原台2丁目公民館	水	午後2時～3時
卓球	清原中央小学校体育館	水	午後8時～9時30分
バスケットボール	清原中学校体育館	木	午後7時30分～9時30分
3B体操	清原中学校体育館	木	午後7時30分～8時30分
エアロビクス	清原中学校体育館	木	午後8時30分～9時30分
カローリング	清原中学校体育館	金	午後7時30分～9時30分
フットサル(小学校6年生まで)	清原中央小学校体育館	第2・4土	午前10時～正午、午後1時～3時
柔道	清原中学校体育館	土	午後5時～7時、午後7時～9時(中学生以上)
ソフトテニス	清原中学校テニスコート	土	午後1時～3時、午後3時～5時

#### ■費用

会員区分	大人	子ども	シニア	家族	夫婦
年間会費	9,600円	7,200円	8,400円	24,000円	18,000円
月割り会費(1カ月当たり)	800円	600円	700円	2,000円	1,500円

\*年間会費と別途スポーツ保険料を支払えば、上記のどの種目にも参加が可能です。

#### ひとり1スポーツ 寒い冬でも風邪知らず

本格的に寒くなり、風邪やインフルエンザが流行する季節になりました。免疫力を高め感染症を予防するには、栄養バランスの良い食事やラジオ体操、ウォーキング、仕事の合間や就寝前のストレッチなどを行うと、より効果的です。体調を崩さずにこの冬を乗り切るために、ぜひスポーツを始めてみましょう。

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。

「いきいきエンジョイ清原」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)。



▲スマートフォン・タブレット用QRコード

◎ 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、12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。

本文中に記載がないものは、原則として、対象となる方も、費用も無料、申込不要(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 ホームページ、☑ Eメールアドレス、☒ 地区市民センター、☒ 出張所、☒ 生涯学習センター、☒ 生涯学習センター、☒ のみや表参道スウェット、☒ コミュニティセンター、☒ 市民活動センター