

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

今回は ちゅんちゅんさわやかスポーツクラブ・雀宮

クラブの概要

- ▽設立 平成27年4月。
- ▽種目数 9種目。内容などは右下の表の通り。
- ▽会員数 257人。
- ☎ちゅんちゅんさわやかスポーツクラブ・雀宮
- ☎(654)1013(雀宮区)



健康マージャン

「お金をかけない、たばこを吸わない、アルコールを飲まない」をモットーとする健康マージャン。

手先を使い、また、頭を使うことで、脳が活性化される効果がありますよ。認知症の予防などにもつながる、立派なスポーツです。



会長 宇賀神源泉さん(五代3丁目)



バドミントン

小学生から70代以上の高齢者までが参加し、時には祖父母と孫のような組み合わせの対戦が行われることもあります。

親子で参加しています。世代を問わずに楽しめるのがバドミントンの魅力ですね。



寺阪直毅くん、千尋さん、彩実ちゃん(南町)

輪投げ

広い場所を必要とせず、ルールもシンプルなので、子どもから高齢者まで、気軽に楽しめます。



クラブに入って仲間ができ、そして目標を持って挑戦する強い気持ちが芽生えました。私の生きがいになりました。



篠原昌一さん(末広2丁目)、阿久津邦夫さん(雀宮町)

内容

種目	会場	曜日	時間
バドミントン	雀宮中学校体育館	日	午後7時30分～9時
	雀宮南小学校体育館	水	午後7時30分～9時
卓球	雀宮南小学校体育館	水	午後7時30分～9時
グラウンド・ゴルフ	雀宮児童公園	火	午前9時～正午
健康マージャン	雀宮区南館	第2・4木曜日	午後1時～5時
輪投げ	雀宮児童公園	木	午前9時～正午
ソフトバレーボール	五代小学校体育館	月	午後7時30分～9時
ウォーキング	主に雀宮地域内のコース	1・4・7・10月の第3日曜日	午前9時～正午
健康体操教室	雀宮区	第1・3月曜日	午後7時～8時30分
キッズスポーツ体験	雀宮地区青少年育成会などのイベントと並行して実施		

料金表

会員区分	年間会費	月割り会費(1ヵ月当たり)
一般(高校生以上59歳以下)	3,600円	300円
子ども(中学生以下)	2,400円	200円
シニア(60歳以上)	2,400円	200円
ファミリー(親子・同居の親族)	7,200円	600円
団体	50,000円	

※年間会費を支払えば、上記のどの種目にも参加が可能です。

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。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。

「ちゅんちゅんさわやかスポーツクラブ・雀宮」について、動画で紹介しています。ぜひご視聴ください(欄外参照)。

ひとり1スポーツ スポーツって何だろう

スポーツと聞くと野球やサッカーなどハードな競技スポーツをイメージするかもしれませんが、ウォーキング、ラジオ体操など軽めな運動や、ハイキング、登山などの野外活動に加え、体力づくりや健康意識のために普段自動車で行う通勤や買い物を徒歩に変えることもスポーツに含まれます。普段の生活を見つめ直し、手軽に「ひとり1スポーツ」を始めましょう。



◎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、8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、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、みやま表参道スクエア、地域コミュニティセンター、市民活動センター