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。
問スポーツ振興課☎(632)2737

第6回 横川スポーツクラブ

クラブの概要

▽設立　平成21年8月。
▽種目数　11種目。
▽会員数　391人。
問横川スポーツクラブ☎(666)6817(横川中学校体育館内)

リフレッシュ(3B)体操

Ball、Bell、Belterの3つの、頭文字がBの道具を使う健康体操。どんな年代も楽しく参加できます。

他市から引っ越してきて、仲間づくりのために参加しました。
みんなの笑顔に会えるのを楽しみに通っています。

中桐喜久子さん(平松本町)、川島サキさん(さるやま町)、本多洋子さん(平松本町)

インライン・スケート

スケート靴の底に車輪を縦1列に並べたローラースケート。慣れてくると爽快感があって、有酸素運動や体幹を鍛えるにも最適です。

親が先に興味を持って始めましたが、今は親子で参加して楽しんでいます。

滝田哲人さん、寧人くん(大田原市)

グラウンドゴルフ

ゴルフから派生し、昭和57年(1982年)に高齢者向けに誕生した比較的新しいスポーツ。ホールポストを立てればどこでもできる手軽さが魅力です。

最大の魅力は、誰にでも優勝のチャンスがあることだと思います。やるからには勝ちたいですもんね。

篠原捷子さん、篠原國吉さん、海老沼トシさん(上横田町)

■内容(一部抜粋)

種目	会場	曜日	時間
グラウンド・ゴルフ	城南グラウンドなど	月～金	午前10時～正午
リフレッシュ(3B)体操	さるやま自治会集会場など	第2・4月など	午前10時～など
卓球	横川中学校	火	午後7時30分～
		隔週日	午後6時30分～
	横川中央小学校	土	午後1時30分～
フラダンス	横川地区市民センター	隔週金	午後1時30分～3時30分
インライン・スケート	横川地区市民センター	第2・4土	午後1時30分～3時
輪投げ	各地区公民館・集会場	月・金	午前10時～正午
社交ダンス(ソシアルダンス)	横川中学校体育館	第1・3日	午後7時～
ハイキング	県内景勝地	年4回(5・7・10・12月)	
スキー教室	エーデルワイススキー場	2月上旬	
少年サッカー	城南グラウンドなど	金	午後3時30分～
バドミントン	横川中学校	第1・3・4日	午後6時30分～

■費用

会員区分	大人	子ども	シニア	ファミリー
年間会費	3,600円	3,000円	3,000円	9,000円
月割り会費(1カ月当たり)	300円	250円	250円	750円

コラム ひとり1スポーツ 心機一転今年はスポーツの年

新年を迎え、何か新しいことにチャレンジしてみようかなと考えている人には、ぜひスポーツをお勧めします。スポーツには健康づくりや生きがいづくりなど、さまざまな効果があります。今年はウオーキングなどの継続しやすい軽めの運動から始め、スポーツを通して健康な1年にしましょう。

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ー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。

「横川スポーツクラブ」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)。

◎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、1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=どなたでも、費用=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)。
区=地区市民センター、出=出張所、涯=生涯学習センター、参=うつのみや表参道スクエア、コ=地域コミュニティセンター、活=市民活動センター、HP=ホームページ、✉=Eメールアドレス、