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4回 ジョイスポ！しろやま

クラブの概要

▽設立　平成23年6月。
▽種目数　11種目。
▽会員数　124人。
問ジョイスポ！しろやま☎(680)5851

チャレンジ教室

子どもたちに幅広い体験してほしいという思いから、年5回、魚釣りやバーベキュー、大谷探検、ネオホッケーなどに取り組んでいます。

魚釣りでは、実際にさばいて調理して食べてみました。学校ではなかなか経験できないことを体験できるのが魅力です。

添野心望（ここみ）さん、粕谷陽（みなみ）さん、大貫結菜（ゆな）さん(田野町)

スポーツ吹き矢

1998年に日本で生まれた新しいスポーツ。円形の的めがけて息を吹き矢を放ちます。高い運動能力や腕力はいりません。集中力と精神力を高められます。

腹式呼吸をベースとした呼吸法で健康効果も期待できます。的の中心に打てた時にはうれしいですね。

渡辺初江さん、宇賀神恵美子さん(駒生町)、五十畑麗子さん(鶴田町)

バドミントン

子どもから大人まで幅広く一緒に楽しめるバドミントン。コーチの親切な指導もクラブの自慢です。

先生も丁寧に教えてくれるから上手になっていくのが楽しいです。

添野太翔（たいと）さん、原沢慎之介さん(田野町)

■内容(一部抜粋)

種目	会場	曜日	時間
バドミントンA	城山中学校体育館	木	午後7時～9時
バドミントンB	城山中央小学校体育館	土	午後1時～5時
卓球	城山中学校体育館	木	午後7時～9時
バレー・バスケットボール		水	午後7時30分～9時
3B体操		水	午後7時30分～9時
スポーツ吹き矢		第1・3火	午後7時～9時
健康ハイキング	県内低山	年1～2回	——
パソコン教室	城山(区)	火(月3回)	午後7時～8時30分
囲碁・将棋教室		土	午後1時～5時
健康マージャン		日	午後1時30分～4時
チャレンジ教室	城山地区各所	年5回	——

■費用

会員区分	大人	子ども	シニア	家族	夫婦
年間会費	3,600円	2,400円	2,400円	8,400円	5,400円
月割り会費(1カ月当たり)	300円	200円	200円	700円	450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。

コラム ひとり1スポーツ スポーツの秋

秋も深まり各学校や地域では運動会や体育祭が行われ、久しぶりに身体を動かした人も多いのではないでしょうか。これからの季節は気温も下がり、マラソン大会をはじめ、全国各地でスポーツイベントが開催されるなど、スポーツを始めるには最適な環境です。これを機にスポーツを通して爽やかな汗を流してみてはいかがでしょうか。

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。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。

「ジョイスポ！しろやま」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）。

◎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、11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＝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、