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2回 サンクスポーツクラブ陽東

クラブの概要

▽設立　平成26年4月。
▽種目数　21種目。内容などは右下の表の通り。
▽会員数　473人。
問サンクスポーツクラブ陽東☎090(4722)8053

体　操

マット運動、跳び箱、鉄棒、トランポリンなど、初心者から始める人がほとんどなので、基本から学ぶことができます。

先生の人柄も素晴らしく、子どもも楽しく通っています。きれいに側転できるようになりました。

加藤由夏さん、里奈ちゃん（石井町）

ファミリーバドミントン

3人制でスマッシュは禁止、シャトルにスポンジが付いていて、バレーボールのようにパスしてつないでいくなど、初心者でも参加しやすく、かつチームワークと戦術が必要になるスポーツ。

家族4人で参加しています。運動不足の解消にも最適ですし、何より親子で共通の話題で盛り上がれるのがうれしいです。

斎藤貴洋さん、紀美子さん、和珠（なごみ）ちゃん、大楽（たいら）くん（上籠谷町）

はじめての太極拳

中国古来から伝わる健康体操。ゆったりした動きを基本に、体の負担も少なくじっくりと体幹を鍛えられる健康に良いスポーツです。

今まで運動する機会が少なかったけれど、先生もとても丁寧に教えてくれます。お友達もできて、毎回来るのが楽しみです。

中村民江さん（石井町）、加納圭子さん（陽東1丁目）

■内容（一部抜粋）

種　目	会　場	曜日	時　間
はじめての太極拳	石井コ	月	午前10時～11時30分
ヨガ教室	陽東コ	火	第1部=午前10時～11時 第2部=午前11時20分～午後0時20分
ヒップホップ教室	認定こども園さくらが丘	第2・4水	午後5時～6時
体操教室（基礎・総合）	石井小学校体育館	木	午後5時～6時30分
なぎなた教室	石井小学校体育館	木	午後5時～7時
ラージボール卓球教室	石井小学校体育館	木	午後7時30分～9時30分
少林寺拳法	陽東中学校格技場	金	午後7時30分～9時30分
ソフトテニス教室	石井小学校体育館	土	午後1時～3時
エアロビクス教室	陽東中学校格技場	土	午後8時～9時
ファミリーバドミントン教室	石井小学校体育館	日	午後5時30分～7時30分

■サンクスポーツクラブの入会方法は簡単で明瞭

1 入会金 2,000円（入会時のみ）
2 年会費（毎年更新） 大人6,000円（1カ月当たり500円） 子ども3,600円（1カ月当たり300円）
3 スポーツ安全保険加入（年額） 大人1,850円（16歳以上～64歳まで） 大人1,200円（65歳以上） 子ども800円（～15歳まで）

※別途種目ごとに、月謝が必要になります。

コラム ひとり1スポーツ スポーツって何だろう

スポーツには身体を動かすことで得られる爽快感や達成感だけではなく、筋力や身体機能の維持・向上、生活習慣病の予防、精神的なストレスの解消などの効果があります。
すぐに習慣化するのは簡単ではありません。エレベーターを使わずに階段を使う、少しの距離は車や自転車を使わずに歩くなど、無理のない範囲で「ひとり1スポーツ」を継続しましょう。

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。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。

「サンクスポーツクラブ陽東」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、9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、