

かしま元気スポーツクラブ通信 第17号 スポっつ

発行元：
 総合型地域スポーツクラブ
 かしま元気スポーツクラブ
 平成25年7月15日 発行

水泳教室

もうすぐ、夏休み♪ 小学生を対象とした水泳教室を開催します！
 みんなで！ 楽しく！ 泳ごう！！

日 時 8月6日(火)
場 所 スパリゾート ハワイアンズ
対 象 小学生(3年生以上)
定 員 40名 定員になり次第〆切
参加費 1,500円/人
申込期間 7月16日～7月31日
申込方法 千倉体育館内の申込用紙に必要事項をご記入の上、
 参加費を添えてお申込み下さい。



登山教室 北蔵王縦走 (刈田岳～笹谷峠)

日 時 8月9日(金)
 午前5時30分 千倉体育館前集合・出発
場 所 北蔵王(刈田岳～雁戸山) 総移動距離16km
参加対象 一般(体力に自信のある方)
募集人数 18名
参加費 会 員 2,500円、非会員 3,000円
募集期間 7月16日から受付開始
申し込み 千倉体育館内事務室まで参加費を添えてお申込み下さい。



各種教室開催します！

中級バドミントン教室(後期)



バドミントンのレベルアップをしませんか？
 これから大会出場を考えている方など、ご参加をお待ちしています。

〇日 時 8月10日～10月26日
 午後5時～7時 ※第2、4土曜日 6回コース
〇会 場 千倉体育館
〇参加対象 中学生～大人
 ※市民大会等に出場している方、大会出場を目指す方
〇募集人数 18名 定員になり次第〆切
〇参加費 中・高校生 2,000円
 一般(会員) 2,500円、(非会員) 3,000円
〇募集期間 7月16日(火)より ※参加費を添えてお申込み下さい。



ここから！ 始めよう！ パークゴルフ教室



昨年に引き続き、初心者向けのパークゴルフ教室を開催します。
 これからパークゴルフを始めたい方、正式なルールを確認したい方など、ご参加をお待ちしています。また、最終日には、参加者での大会も開催します。

日 時 8月21日、28日、9月11日、18日、25日(水)
 午前9時～11時30分 (※8時30分現地集合)
会 場 相馬光陽パークゴルフ場
 ※会場への移動は各自でお願いします。
参加対象 一般(パークゴルフ初心者、初級者)
募集人数 30名程度
参加費 会 員 1,500円 非会員 2,500円
募集期間 7月16日(火)より ※申込時に参加費をお持ち下さい。



お申込み・お問合せ先



かしま元気スポーツクラブ
 〒979-2335 南相馬市鹿島区鹿島字北千倉20番地
 電話：0244-46-1215 FAX：0244-26-3244
 E-Mail：kasima-sports@nifty.com URL：http://kashima-sports.com/



QRコード

スポーツクラブ活動報告

大人気！開催中！

スポーツ教室

ドッジボールや野球、バレーボール、サッカー、バドミントンを順番に体験できる教室として、それぞれのスポーツ少年団の指導者の方にご指導をいただいています。

初回の6日には、開講式が行われ、五賀和雄会長のあいさつの後、かしま元気スポーツ少年団の高野信一郎会長より、講師の紹介と今後のスケジュールの説明がありました。

教室には、毎回50名を超える子供たちが参加して、元気いっぱい体育館内を走り回っています。子供たちも教室を毎週楽しみにしているようです♪

スポーツ教室は、今年度は8月まで毎週木曜日開催します。(※7/25～8/15まではお休みです。)



釜房ダム健康づくりウォーキング

6月23日(日)、スポーツ振興くじ(toto)の助成事業で宮城県川崎町の国営みちのく杜の湖畔公園でのウォーキングを行いました。参加者は南相馬市内外から40名が参加しました。

当日、みちのく公園は15万本のポピーが見ごろを迎えていて、参加者はその美しい花畑を眺めながら、約4km(2時間)程、園内を散策しました。

梅雨入りしているとは思えない程の晴天で、参加者の皆さんはうっすらと汗をかいているようでした。

また、午後には、山形県上山市に足を延ばし、昼食とサクラランボ狩りを行いました。

バスの中では、みちのく公園にちなんだ問題やサクラランボに関する問題などのクイズ大会も行われ、車内でも盛り上がりました。

皆さんに満足していただけた一日でした。



卓球教室



7月1日から全5回の卓球教室がスタートしました。

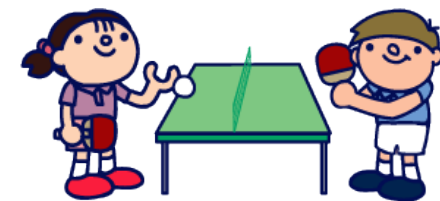
参加者は卓球初心者から経験者まで13名が参加しました。

教室では内田英一さんと藤沢大器さんに指導をしていただきました。

卓球のロボットマシンを使った練習では、機械から打ち出されるボールを打ち返す練習を行い、一人ひとりビデオで打ち方を録画し、自分のフォームのチェックをしたり、打ち方の癖を確認し、それぞれに合った指導を受けました。



また、参加者同士でラリーの練習も行い、楽しく会話をしながらお互いの交流を深めているようでした。



歪みを治して健康に 骨盤体操教室

6月8日から6回の骨盤体操教室が開講されました。

参加者は12名。講師は鹿島区のひかりの森整体院長の森一晃さんが指導しました。

初日となる8日には、肩こり、腰痛などの原因を骨格の標本を使ってカイロプラクティックの考え方の説明を受けました。

また、実際に自分の体が歪んでいるのか、目をつぶって足踏みし確認。立ち位置がだいぶずれていて驚かされている方もいました。



ゴムバンドを足や腰、肩などに巻きつけて体操をし、体の歪みを治し、その体の違いに皆さん大変驚かれているようでした。

骨盤体操教室は、8月まで月2回、第2、4土曜日に開催されます。

教室のない日にも、体操を続け、健康づくりをしていただきたいと思います。



私達はかしま元気
スポーツクラブを
応援しています！

☀太陽光発電のある暮らしを
福相建設(株)
鹿島区大内字滝沢 79-1
電話 46-5531 FAX46-5532

夢のトラックボデーを
創ります
(有)栄進ボディ工業
三重県津市雲出伊倉津町 1322-1
電話 059-234-5073

ドライアイスはおまかせ！
堀川冷菓店氷販売所
鹿島区江垂字広町 59-1
電話 0244-46-4362

豊田珠算塾
・鹿島教室 (鹿島小北側)
・上真野教室(浮田公会堂隣)
鹿島区浮田字野中 385
電話 0244-46-3876

きらりカイロプラクティック
ひかりの森 整体院
鹿島区永渡字西永渡 72-2
電話 090-6223-0328

会員募集中！
専属のインストラクターが
ご指導します
スポーツジム 歩み
鹿島区寺内字八幡林 202-2
電話 0244-26-5705

賛助会員募集中！
お問合せ
かしま元気スポーツクラブ
☎0244-46-1215