

かしま元気スポーツクラブ通信 第21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26年3月1日 発行

平成26年度事業スタート！
 第2回かしま元気スポーツクラブ杯

出場者大募集！！

バドミントン大会

日 時 平成26年4月13日（日）

午前9時30分開会（開会式終了後競技開始）

会 場 小川町体育館（原町区）

参加資格 ①平成26年度かしま元気スポーツクラブに会員登録している（又は登録予定）方
 ②鹿島区内に在住又は通勤、通学している方
 ③鹿島区内で練習している方

種 目 ・シングルス（小学生のみ）
 ・ダブルス（親子・男女・高校生同士など、どんな組み合わせでもOK！）
 （ダブルスは実力別に初級・中級・上級の三種目とします。
 希望種目でお申し込み下さい。尚、事務局で実力を判断し、変更する場合があります。）

参加費 ○小学生以下（スポーツクラブ会員） 400円、（非会員） 500円
 ○中、高校生 // 800円、（非会員）1,000円
 ○一 般 // 1,200円、（非会員）1,500円

※参加費は一人当たりの金額となります。

申込期間 3月10日（月）午前9時 受付開始
 4月 7日（月）午後5時 受付〆切

申込方法 かしま元気スポーツクラブ事務局にて専用の申込用紙を配布致します。
 必要事項をご記入の上、参加費を添えてお申込み下さい。



この事業はスポーツ振興くじ(toto)の助成を受けております。

中・高校生対象！！

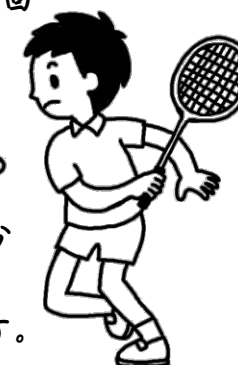
スポーツ振興くじ(toto)助成事業

バドミントン教室 開催します！！

中学生・高校生を対象としたバドミントン教室を開催します。
 これから大会出場を目指す生徒の皆さん。教室に参加してスキルアップしませんか？
 基礎から応用まで実践に役立つ教室です。是非、ご参加下さい！



- 日 時 平成26年4/12、4/19、4/26、5/10、5/17、5/24
午後5時～午後7時 ※各土曜日 全6回
- 会 場 千倉体育館
- 対 象 中学生又は高校生
（各種大会に出場している方、これから大会出場を目指す方）
- 募集人数 18名 ※定員になり次第〆切
- 参加費 スポーツクラブ会員1,500円 非会員2,000円 ※6回分
- 申込期間 3月10日から受付開始
- 申込方法 かしま元気スポーツクラブ事務局にて専用の申込用紙を配布致します。
必要事項をご記入の上、参加費を添えてお申込み下さい。



バウンドテニス教室 テニス教室

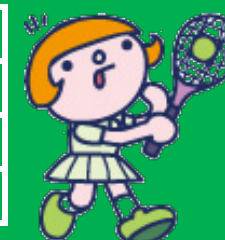
初心者でも経験者でも
 子供でも大人でも
 誰でも参加できます♪

日 時 平成26年4月12日（土）～平成27年3月28日（土）
 午後3時～午後5時 ※毎月第2、4土曜日
 会 場 千倉体育館
 対 象 小学生～大人 ※どなたでも！！
 参加費 1000円/回

※ただし、かしま元気スポーツクラブの会員登録・スポーツ保険が必要です。
 申込方法 かしま元気スポーツクラブ事務局にて会員登録の手続き及び保険の受付を致します。
 ※年会費、保険料については下記を参照下さい。

	入会金	テニスサークル年会費	スポーツ保険料
小人（中学生以下）	1,000円 ※新規登録者	1,000円	800円
大人（高校生以上）		1,500円	1,850円
シルバー		1,000円	1,000円

※1人当たりの金額になります。



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

スキー・スノーボード教室



1月26日、スポーツ振興くじ（toto）の助成事業として、毎年恒例のスキー・スノーボード教室を宮城県白石市の宮城蔵王白石スキー場で開催しました。

子供から大人まで29名が参加し、スキーを松本淳先生、スノーボードを佐々木剛先生にそれぞれ、ご指導をお願いしました。

当日は、前日に雨が降ったこともあり、ゲレンデの状態が心配されましたが、雪質も柔らかく、天気にも恵まれて、初心者にもやさしいコンディションで滑る事が出来ました。

午前中に行われた教室では、それぞれの指導者から用具の付け方、転び方、基本的な滑り方、リフトの乗り方等を教わりました。

午後は自由時間。雪も降り始め、少し滑りにくくなってきましたが、教室の成果を生かして、ウィンタースポーツを満喫していたようでした。



ボクササイズで楽しくエクササイズ



1月24日、スポーツ振興くじ（toto）助成事業2月21日までの全5回の教室として、ボクササイズ教室を開催しました。

今回、教室へは子供から大人まで約20名が参加し、今年度も主管を相双アマチュアボクシング連盟にお願ひし、ボクシングの動きを取り入れたエクササイズをご指導頂きました。



初日の24日には、レクリエーションを取り入れたウォーミングアップの他、縄跳びを行い、体を温めた後、実際にグローブを付けてジャブ、ストレート等のパンチの練習を行いました。

全5回の教室ではフックやアッパー等の練習も行われ、楽しみながらエクササイズで汗を流したようです。

エコノミー症候群対策事業



2月12、13日の両日、エコノミー症候群対策事業として、仮設住宅集会所での体操教室を開催しました。

主催は東京都、日本アスリート会議。主管をNPO法人NSCAジャパン、かしま元気スポーツクラブ。

うつくしま広域スポーツセンターの後援で行われました。会場は、12日は千倉グラウンド仮設住宅、13日は角川原仮設住宅で行われ、住民が参加しました。

講師は、NSCA ジャパンの事務局長の阿部良仁さん。ゴムニクボールを使った簡単な運動を教えてくださいました。

腹式呼吸・胸式呼吸を練習した後、ボールを使っでの運動を行いました。頭上にボールを投げて手ばたきをするウォーミングアップに始まり、ボールを脇に挟んで深呼吸しながらの肩甲骨のエクササイズ、足のかかとでボールを転がす骨盤のエクササイズを教わりました。

また、椅子に座ってのスクワットの練習では、体重のかけ方を教わり、立つ・座る動作を再確認しました。

阿部さんの楽しく、愉快的な話口調で会場からは、皆さんの笑い声が響きわたり、笑顔になっていただき、大成功で終わる事が出来ました。

かしま元気スポーツクラブでは、今後もボールを使った事業などを通して、仮設住宅を巡り、皆さんと楽しく運動をしたいと考えております。



皆様のご意見をお聞かせ下さい

かしま元気スポーツクラブでは、皆様の意見を取り入れ、地域のニーズに合った事業をしていきたいと考えております。

こんな事業があったら参加してみたいなあと思う内容がございましたら、お気軽にご相談下さい。



例えば？

ヨガの教室があったら参加してみたいなあ・・・

親子で出来る種目はないかなあ・・・

などなど

出来る限り皆様のご要望にお応えできるよう事業の組み立てをしたいと考えております。皆さんの貴重なご意見お待ちしております♪♪



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