

スマイル

2017年3月15日発行

第13号

桜川市総合型地域スポーツクラブ
特定非営利活動法人桜川スマイルクラブ

桜川スマイルクラブ

会長 蛸原 正善

編集 広報部会



スポーツの力を信じよう!



いつでも だれでも 楽しく



桜川スマイルクラブ

理事長 蛸原 正善

桜川スマイルクラブも設立から7年目を迎え、この度、「特定非営利活動法人」として認定されるに至りました。「いつでも・だれでも・楽しく」を基本理念に、地域密着型のスポーツクラブとして、今では会員数も260名を数えます。これもひとえに、多くの皆様から愛され、今までの継続的な活動が認められたこととともに、行政や市民の皆様のご支援・ご協力の賜物と深く感謝申し上げます。

さて、平成29年度も11種目の定期教室をはじめ、ハイキングの実施や市民祭への参加、ラジオ体操の普及啓発に小中学校および地区公民館等での出前教室を開くなど、多種目のスポーツを多世代の皆さまに提供してまいります。

また、平成31年度に開催される茨城国体のライフル射撃競技の会場として、真壁ライフル射撃場やラスカが使用されることから、その機運を高めるため、小中学生へのビームライフル教室の開催に力を注いでいきたいと思っております。

今後とも、皆さまにより楽しいスポーツライフを提供できるよう、スタッフ一同努めてまいりますと考えておりますので、クラブへのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



教室紹介



ジュニア硬式テニス教室・硬式テニス教室

指導者 仁平 一之さん
 体をひねる、向きを変える、走る、跳ぶ、ボールを打つといった基礎的な運動が含まれます。ラケットを使って、動くボールを打つことは、脳の発育・活性化にも好影響を及ぼすといわれています。友達ができたり、自分で決めた目標を達成する喜びを体験できるなど、最良のスポーツのひとつと言えます。



ソフトテニス教室

中学2年生 塚田 歩夢さん
 僕がこの教室に入って感じたことは、スポーツを通して知らない人との交流を持つことができるということです。僕は知らない人との交流が苦手でしたが、教室を通してあまり苦に感じなくなりました。そして、教室でテニスを教えてもらうことで、自分のテニスに自信をもてるようになりました。これからも更に上達できるよう頑張りたいと思います。



バドミントン教室

坂本 陽子さん・凌さん（親子）
 息子が小学生の時に親子でできるスポーツということで、バドミントン教室に入りました。シャトルを追って体を動かすと、本当に良い運動になります。また、クリア・ドライブ・ヘアピンなど教えてもらい、バドミントンがさらに楽しくなりました。今、息子は中学生になりましたが、親子で一緒にスポーツができることを幸せに思っています。



スポーツ吹矢教室

黒沢 とも子さん
 的に向かって、矢を当てるだけのスポーツ吹矢ですが、とても奥深く、回を重ねるほど、難しさと楽しさを交互に味わっています。姿勢を正し、呼吸を整え、精神を集中して、的に向かうことが、心と体の健康維持や増進に効果があると言われています。櫻井先生の指導のもと和気あいあいと楽しく活動している素晴らしい教室です。



アイアンガーヨガ教室

石川 房子さん
 ヨガに入っているの間にか、今では最年長になってしまいました。先生の「今日の体調はいかがですか。」「無理はしないでやってくださいね。」の心配りをいただき、自分のできる範囲で楽しくやれています。終わった後の爽快感にヨガに来るのが楽しみです。休憩時間の皆さんとおしゃべりも楽しみです。健康に気をつけて、これからもヨガと関わっていきたいと思います。



スクエアステップ教室

〇町 恵美さん
 スクエアステップ教室には、加齢による筋肉の低下で転倒等の心配から昨年入会しました。スクエアステップとは、頭を使いながら運動する認知症予防・健康寿命を延ばす最適な運動です。今は友達もでき、皆さんと仲良く和やかな雰囲気の中でワイワイ楽しくやっています。認知症予防・健康寿命を延ばすために、皆さんの入会お待ちしております。



健康体操とリンパマッサージ教室

〔講師紹介〕 坂田八千代先生（つくば市在住）

公益財団法人日本水泳連盟

飛び込み委員（元国際審判員） フィットネスインストラクター

幼児から中高年者までを対象に楽しい講座を開講して活躍中です。



バランスボールと健康体操教室

大橋 ミヨ子さん（75歳）

テレビとラジオが友達の独居老人の私でしたが、桜川スマイルクラブの活動を広報紙で知り、バランスボールと健康体操教室に参加しました。初めての私に気軽に話しかけてくれ、和気あいあいと過ごすことができました。皆さんとのコミュニケーションもとれるうえ、健康の維持、ボケ防止にもなるこの教室を楽しみにしています。是非、のぞいてみてください。いつでも、だれでも、楽しいこと請け合いです。



ビームライフル教室

小学3年生 本橋 楓乃さん

たくさんの友達と一緒にやった時が一番楽しかったです。きんちょうしたけど高得点が出ました。もっと上手になりたいです。

小学5年生 本橋 美結さん

ビームライフルを始めて、あと少しで2年になります。ねらって百点が取れた時は、すごくうれしく感動しました。私も先生みたいに国体に出て活やくできるようにがんばりたいです。



太極拳教室

黒沢 敬二さん

太極拳への関心は、以前からあった。一步踏み出せないままでしたが、腰痛等で悩んでおり、体調の改善を図りたいと考え参加した。ゆったりとした無理のない動作だが、きついし大変。ただ理にかなった動きであるため、参加するごとに腰痛等の改善がある。講師も丁寧で最高。生徒もいい人ばかりで素晴らしい出会いに喜んでる。



クラブの活動資金として ご寄付をいただきました！

このほど、桜川スマイルクラブ会員の白田恭子様（東矢貝）から桜川ライフル射撃支援の会（宮山藤次代表）と当クラブに対し、現金100万円のご寄付がありました。桜川市は、2019年茨城国体のライフル射撃競技会場となっております。市内から選手を輩出、育成のためのビーム

ピストル等の機材の購入費（80万円）とクラブの運営費（20万円）として活用させていただきます。

また、その他1名の会員の方からも活動資金のご寄付をいただいております。

お寄せいただいた善意を有効に活用させていただくとともに、クラブ発展に役立たせていただきます。ありがとうございました。



◎平成29年度教室のご案内

教室名	指導者	定員	日時	開催場所
ジュニア硬式テニス	村木 英司先生 仁平 一之先生	25名	第2・4火曜日 19:30～21:00	総合運動公園(テニスコート)
硬式テニス	五十嵐貴裕先生 鈴木 恒明先生	30名	第1・3火曜日 19:30～21:00	総合運動公園(テニスコート)
ソフトテニス	佐藤加代子先生 櫻井 英徳先生	30名	第1・3日曜日 19:30～21:00	岩瀬体育館ラスカ
バドミントン	小松崎 勉先生 青木 利一先生	30名	第2・4日曜日 19:30～21:00	岩瀬体育館ラスカ
スポーツ吹矢	櫻井 操先生	25名	第1・3水曜日 9:30～11:00	岩瀬中央公民館
アイアンガーヨガ	松田 文平先生	30名	第2・4土曜日 14:00～15:30	大和体力増進センター
スクエアステップ	小松崎 勉先生 稲川ゆり子先生	30名	第2・4金曜日 13:30～15:00	大和中央公民館
健康体操とリンパマッサージ	坂田 八千代先生	30名	第1・3木曜日 10:00～11:30	真壁社会体育研修センター
バランスボールと健康体操	市川 規子先生	30名	第1・3土曜日 10:00～11:30	真壁体育館
ビームライフル ビームピストル	多田 尚克先生 久能 猛先生 柴山 陽一先生	30名	第2・4土曜日 10:00～11:30	真壁社会体育研修センター
太極拳	石田 節子先生 臼井 幸子先生	30名	第1・2・4火曜日 10:00～11:30	真壁トレーニングセンター

※開催曜日、時間等につきましては、変更になる場合がございますので、事前にご確認ください。
※各教室、無料体験ができます。

◎イベントのご案内

イベント	開催月	場所	備考	イベント	開催月日	場所	備考
甲子ハイキング	6月	福島県西郷村	自然豊かな新緑の森の中をハイキング!!	尚仁沢湧き水歩道ハイキング	11月	栃木県塩谷町	樹齢数百年にも及ぶ原生林に覆われた秋の湧水群を楽しむ!!
大谷寺・大谷観音散策・大谷資料館見学	8月	栃木県宇都宮市	大谷寺観音様の柔らかな笑みと幻想的な大谷石採掘場跡地は必見です。	栃木蔵の街散策	平成30年2月	栃木県栃木市	昔から語り継がれる歴史と文化が調和し、日常生活に息づいています。

※募集等詳細につきましては、市広報紙でお知らせします。

※その他、カラオケ教室やフラワーアレンジメント教室等の文化活動も計画中です。

ただいま会員募集中

どなたでも参加できます。健康づくり、仲間づくり、楽しみづくりのためにあなたも会員になりませんか!

会費種別	入会金	年会費	途中会費	保険料 (スポーツ保険加入料)
家族会員 (何人でもOK)	1,000円 (一人当たり)	5,000円	月数×500円	一般1,850円 65歳以上1,200円 小中学生800円
個人会員 (16歳以上)	1,000円	3,000円	月数×300円	一般1,850円 65歳以上1,200円
個人会員 (小中学生)	1,000円	2,000円	月数×200円	800円
個人会員 (小学生未満)	無料	無料	無料	800円

※会費は、4月から翌年3月まで分となります。

問い合わせ
申込先

桜川スマイルクラブ事務局 TEL 090-6793-2016

桜川市教育委員会スポーツ振興課 岩瀬体育館 TEL 0296-75-6600
真壁体育館 TEL 0296-54-0753

4月より桜川スマイルクラブのホームページが開設されます。
メールアドレスは、<http://sakuragawa-smileclub.jp>です。

※桜川スマイルクラブは、スポーツ振興くじ (toto) の助成金等により運営されています。

