

◎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。

◎後期イベントのご案内

イベント	開催月日	場 所	備 考
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!!
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。

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した。
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。



スマイル

2017年10月1日発行 第14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

理事長 蛭原 正善
編集 広報部会



特定非営利活動法人 桜川スマイルクラブ

理事長 蛭原 正善

桜川スマイルクラブがスポーツ振興くじの助成を受け、市民の皆様や行政のご支援、ご協力により順調に運営されておりますことを心より感謝申し上げます。

去る6月18日桜川スマイルクラブ市民講座「いつでも・だれでも・楽しくラジオ体操」がテレビ、ラジオで皆様ご存じの岡本美佳先生をお招きし実施されました。大和ふれあいセンター「シトラス」の会場に集まった参加者は岡本先生の指導とアシスタント館野玲奈先生の実技で効果のあるラジオ体操を楽しく学ぶことができました。

ご来賓として大塚市長、梅井教育長、白田県議会議員、かんぽ生命保険土浦支店事業部長相澤様が参加下さり、お祝いと激励のことばをいただきました。

また、平成31年度いきいき茨城ゆめ国体のマスコットキャラクター「いばラッキー」が応援にかけつけて参加者に缶バッチをプレゼントしてくれました。(株)かんぽ生命様から記念品、B1スポーツ様から飲料水の提供がありました。ご支援に重ねてお礼申し上げます。

この講座は当クラブの講師を務める市川規子先生が市民の健康を願って企画し、全国ラジオ体操連盟に働きかけて実現いたしました。

健康で明るい日常生活の為に、ぜひ「効果的なラジオ体操」を取り入れて下さい。

NPO法人桜川スマイルクラブ 市民講座
いつでも・だれでも・楽しく ラジオ体操



ラジオ体操は全身運動であり、体にやさしい運動です。体の仕組みをもとに第1・第2とも13種類の運動で出来ています。日常生活では使わなくなっている骨や筋肉に、適切な運動刺激を加えることを配慮して各運動が配列されています。左の写真は「みんなの体操」6番目 脚、腰の運動です。股関節の柔軟性が保たれることによって加齢による股関節障害が予防されます。踏み出す歩幅は自分の体力に合わせて出しましょう。
みんなの体操は子どもからお年寄りまで幅広い人々を対象としています。体操は意識を持って行うことが効果を上げるコツです。

この度、当クラブマネージャー 廣瀬けい子さんが (株)かんぽ生命保険、NHK、NPO 法人全国ラジオ体操連盟より茨城県表彰を受けました。茨城県初の公認1級指導士としてラジオ体操の実践指導を通じて、普及発展に努め、国民の健康増進に寄与した功績を称えられたものです。



行ってきました！大谷寺・大谷観音・大谷資料館 見学



石の里「大谷」大谷石に生まれ発展した大谷。
現在では、大谷採掘場も手掘りから機会掘りとなり昔と大きく変わっています。大谷資料館にはこの変り行く大谷採掘場の姿と採石の道具が展示されています。戦後は政府米の貯蔵庫としても使用された幻想的な空間は平均8℃前後。当日は13℃でしたがあまりの涼しさにびっくりしました。「未知なる空間」を満喫し、巨大な地下神殿のような景観に年輪の重さを感じてきました。

9月3日 (日)

広報活動 出前教室・体験教室

岩瀬東中学校増渕愛弓さんから桜川スマイルクラブ宛てに手紙が届きました。

チームライフルでは銃の大きさに驚いたこと、難しいけれど魅力があること、また、今まで覚えていたラジオ体操とはずいぶん違うのを感じたそうです。貴重な体験ができたことと、丁寧に指導してくれたことへのお礼がつつられていました。

堀石材店（社長堀政美氏）では28年間も朝の就業前に社員が揃ってラジオ体操を続けているそうです。やるなら「効果的に」との社長の提案で指導にあたりました。また県立真壁高校では体育、道徳の時間にラジオ体操を取り入れるため「正しいラジオ体操」を先生方が学びました。川原町地区では防災訓練の折「効果的なラジオ体操」を金子区長が取り入れて2年目になります。いつまでも動ける体づくりにラジオ体操は子どもから高齢者の方まで最適なスポーツです。



スポーツ振興課長ごあいさつ

スポーツ振興課長 仁平 博章 様



人々の健康で明るく豊かな生活への意識や関心が高まるなか、桜川スマイルクラブでは、市民の皆様のニーズに合わせた健康づくりやコミュニティづくりの場の提供として、いろいろな教室やイベントの開催をされています。

また、「2019いきいき茨城ゆめ国体」のライフル射撃の会場としてチームライフル射撃の楽しさを伝えると共に、「効果的なラジオ体操」を継続して行うことの大切さを様々な機会を捉えて発信しています。

このような日頃からの活動は、市民一体となった健康への意識付けにつながっていくものと考えております。

スポーツ・レクリエーションを通じて、桜川スマイルクラブが、市民の皆様のご理解の下、ますます活気あふれるクラブとして、更に発展されますようご祈念申し上げます。