

スマイル

2023年3月15日発行 第23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

編集 広報部会

新年度！スポーツをはじめよう！！

いつでも
だれでも
楽しく

新 定期教室

骨盤調整ストレッチ

年齢、性別問わず参加できます。
身体が固い方、運動が苦手な方でも大丈夫です。呼吸法やストレッチで心地よく動き、全身を本来あるべき正しい状態へ戻しながら、巡りよい健やかな体づくりをサポートしていきます。
ヨガマット、バスタオル等をお持ちください。

講師 蒲原 渚 先生（骨盤調整b-i stylist）

日時 毎月第2・4土曜日 10:00～11:30 場所 真壁 社会体育研修センター



新 文化講座

楽楽朗読

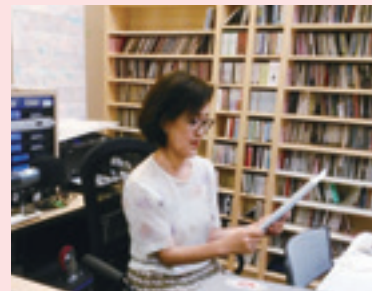
朗読は、脳の活性化、ストレス解消など心身ともに良い効果をもたらします。特に、感情を司る脳の前頭前野に働きかけます。また、声を出すことで、使わないでいると衰えてしまう声帯や舌などの発声器官に刺激を与えます。

この講座では、衰えがちな筋肉を動かして、声に出して読んでいきます。発声・発音・腹式呼吸・滑舌のトレーニングを行い、そして、お話を良く読み理解し共感し、ご自身の声と身体で感情豊かに表現する…これがストレス解消につながります。

「楽楽朗読講座」、ゆっくりゆったりとしたペースで朗読を楽しみましょう。

講師 加奈 先生（元茨城放送アナウンサー）

定員 20名



前期	4月30日	5月28日	6月11日
	7月23日	8月27日	9月10日
後期	10月22日	11月26日	12月24日
	令和6年1月28日	令和6年2月25日	令和6年3月24日
真壁 社会体育研修センター		月1回 日曜日	13:30～15:00

参加料 前期6回 会員：3,000円、非会員：6,000円、後期6回 会員：3,000円、非会員：6,000円

申込方法 真壁体育館にある申込用紙に必要事項を記入し、会費を添えてお申し込みください。

申込期間 前期：3月30日（木）～4月15日（土）、後期：9月22日（金）～10月7日（土）

※定員になり次第、締め切ります。

定期教室

アイアンガーヨガ

講師 松田 文平 先生

日時 第2・4 土曜日
14:00~15:30

場所 大和体力増進センター
研修室



スクエアステップ

講師 小松崎 勉 先生

日時 第2・4 金曜日
13:30~15:00

場所 大和中央公民館
和室



太極拳

講師 石田 節子 先生
臼井 幸子 先生

日時 第2・4 火曜日
10:00~11:30

場所 真壁体育館 トレーニングセンター
(4月~6月、10月~11月)
真壁 社会体育研修センター
(7月~9月、12月~3月)



健康体操

講師 市川 規子 先生

日時 第1・3 水曜日
10:00~11:30

場所 真壁 社会体育研修センター



リズム体操

講師 坂田 八千代 先生

日時 第1・3 土曜日
10:00~11:30

場所 真壁 社会体育研修センター



ハワイアン エクササイズ

講師 粟屋 葉子 先生

日時 第2・4 水曜日
10:30~11:30

場所 真壁 社会体育研修センター



ビームライフル ビームピストル

講師 久能 猛 先生
柴山 陽一 先生
樫村 雅雄 先生

日時 第2・4 土曜日
10:00~11:30

場所 茨城県ライフル射撃場

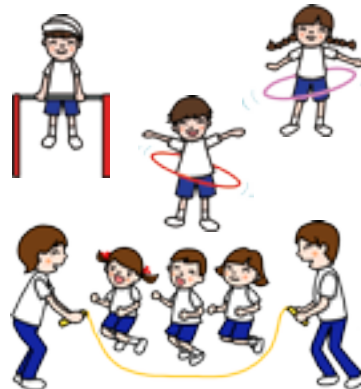


運動遊び

講師 市川 規子 先生

日時 第2・4 火曜日
16:00~17:00 5歳児~小学生

場所 大国小学校 体育館



◎定期教室の会費について

会員種別	一般(高校生以上)	中学生・小学生・幼児	家族(何人でもOK)
年会費	1,000円	1,000円	人数×1,000円
参加費	3,000円 チケット 22枚	2,000円 チケット 22枚	5,000円 チケット 44枚
スポーツ保険料	大人(高校生以上) 1,850円 大人(65歳以上) 1,200円	子ども(中学生以下) 800円	

※持続可能なクラブを目指し、令和4年度よりチケット制を導入しています。

会員の皆様のご協力をお願いいたします。

チャレンジ教室

卓球

- 講師 仁平 雅宣 先生
(トップピンポン)
- 日時 毎週木曜日
19:00~20:30
- 場所 桃山学園 卓球場

ダンス

- 講師 高木 友里 先生
- 日時 毎週火曜日
17:30~18:30 小学生
19:00~20:00 中学生以上
- 場所 岩瀬 ラスカ 会議室



◎チャレンジ教室の会費について

年会費	1,000円	スポーツ 保険料	大人(高校生以上) 1,850円 大人(65歳以上) 1,200円 子ども(中学生以下) 800円
参加費	2,000円/月		

文化講座

クラフトワークショップ「花めぐり」

フラワーアレンジメントを楽しみましょう。花は生活に潤いと安らぎを与えてくれます。ぜひ、この機会に花のある暮らしをお楽しみください。

- 講師 稲葉 千亜紀 先生
- 日時 6月4日(日)、10月8日(日)、12月3日(日)、
令和6年2月4日(日) 10:00~11:30
- 場所 真壁 社会体育研修センター

※参加料 会員：無料、非会員：500円/回
※材料費 1回 2,000円前後かかります。
※募集等につきましては市広報紙、SNSでもお知らせします。



団体会員

※団体会員の教室に参加希望の方は各代表者にお問い合わせください。

BC (バドミントンクラブ)

- 日時 第2・4日曜日
19:30 ~ 21:00
- 場所 ラスカ サブアリーナ
- 代表連絡先 090-1202-4424 (小松崎)



桜川硬式テニスクラブ

- 日時 毎週火曜日・金曜日
19:30 ~ 21:00
- 場所 総合運動公園 テニスコート
- 代表連絡先 090-3347-0530 (村木)



真壁モダンバレエ

- 日時 毎週木曜日・土曜日
16:00 ~ 21:00
- 場所 真壁 社会体育研修センター
- 代表連絡先 090-3529-8518 (廣瀬)



◎団体会員の会費について

年会費	1,000円
参加費	各団体による
スポーツ 保険料	大人(高校生以上) 1,850円 大人(65歳以上) 1,200円 子ども(中学生以下) 800円

桜川スマイルクラブは
公益財団法人本田記念財団の助成を受けて活動しております。
令和5年度 総合型地域スポーツクラブ支援事業助成金
令和5年度 総合型地域スポーツクラブ特別支援事業助成金
の交付が決定しました。
会員の皆様とともに有意義に活用してまいります。



入会案内

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、あなたも会員になりませんか！
真壁体育館・岩瀬体育館（ラスカ）にある申込用紙に必要事項を記入し、会費を添えてお申し込みください。

各教室、見学や無料体験ができますので、お気軽に各会場にお越しください。
年度途中で入会することもできます。会費についてはお問合せください。

募 集

会員、運営スタッフ、運営ボランティア、講師

桜川スマイルクラブでは一緒に活動するメンバーを募集しています。
総合型地域スポーツクラブとは地域住民主体によって運営されるスポーツクラブです。
スポーツが大好きな方！クラブ運営に関わってみたい方！ぜひ一緒に活動しましょう。
地域で活動しているスポーツ団体の皆様、講師の先生、当クラブと連携してもっと活躍の場を広げませんか？スポーツに限らず、文化活動もOKです。
「こんなスポーツをやってみたい！」「こんな教室をやって欲しい！」「〇〇にハイキングに行きたい！」
等々、ご意見もお待ちしております。

賛助会費 一口2,000円

令和4年度は7件、合計58,000円のご賛助をいただきました。
ありがとうございました。

登録おねがいします！

facebook

YouTube

Instagram



クラブの情報を発信していきます。家でできる運動を紹介している動画もあります。
「桜川スマイルクラブ」で検索しぜひご覧ください。

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

メールアドレス sakuragawa.smile.club@gmail.com

ホームページ <http://sakuragawa-smileclub.jp>

