

## NPO法人 宮城スポーツクラブ

2015.4.1 第34号 発行 宮城スポーツクラブ

連絡先 宮城スポーツクラブ事務局

TEL 027-283-0784

URL <http://www.miyagi-sports-club.com>

## バスウォーキングを実施しました



小江戸川越 江戸時代にタイムスリップしたような蔵の街を散策してきました。春日野局や家光の思いが残る喜多院、様々な形相の五百羅漢、豪壮な蔵造りの町並み、昔懐かしい菓子屋横町等々 お天気も良く暖かな春の日差しを感じた楽しい一日でした。

## 新規会員の募集

宮城スポーツクラブでは、新規会員を募集しています。定期的に活動している種目は下記の表の通りですが、その他にもバスウォーキングや会員の交流を兼ねた交流会等を実施しています。やってみたいスポーツがありましたらまず無料で体験をしてみてください。体験の希望がありましたら、事務局へ連絡するか又は活動場所に直接お越し下さい。

## 会員の皆様へ

年会費・保険料の納入の時期となりました。年会費は主にクラブを維持・運営する費用に当てられています。ご協力をお願いいたします。

## 事業予定等

4/12 運営会議  
4/26 総会  
5/03 赤城神社参道松並木とつつじの道ウォーキング  
5/10 運営会議  
6/14 運営会議

## 入会金・年会費

大人(高校生以上)  
入会金 1000円 年会費 1200円  
子供(中学生以下)  
入会金 500円 年会費 600円  
・入会時には傷害保険料が必要です  
・有料施設の使用時には別途施設使用料が必要と

## 活動種目

種 目	場 所	曜 日	時 間
ウォーキング	タケノコタワー集合	日曜日	9時～
パドルテニス	宮城小学校体育館	日曜日	19時～
野 球	補助グラウンド等	日曜日	9時～
バランスボール	宮城体育館	月曜日	19時～
体操	宮城体育館	火曜日	19時～
スポーツチャンバラ	宮城中学校体育館	水曜日	19時30分～
少年サッカー	宮城小・中学校校庭	水曜日・土曜日	19時～・9時半～
フットサル	宮城体育館	木曜日(子ども)・(大人)	19時～・20時～
ソフトバレー	宮城小学校体育館	木曜日	19時～
ヨ ガ	宮城体育館	木曜日	19時～
卓球	宮城中学校体育館	土曜日	19時～
インディアカ	宮城小学校体育館	土曜日	19時30分～
トランポリン	宮城体育館	隔週土曜日	19時～

## NPO法人 宮城スポーツクラブ

2015.7.15 第35号 発行 宮城スポーツクラブ  
 連絡先 宮城スポーツクラブ事務局 027-283-0784  
 URL <http://www.miyagi-sports-club.com>  
 E-mail [miyagi\\_sports\\_club@mbp.nifty.com](mailto:miyagi_sports_club@mbp.nifty.com)

## クラブのTシャツを作りました



マット体操・トランポリン教室に参加している子供達が宮城スポーツクラブのオリジナルTシャツを作りました。

Tシャツのデザインは、保護者の戸部さんのアイデアで、宮城スポーツクラブのイメージを表す青色をTシャツの基調とし躍動感にあふれた仕上がりになっています。

教室に参加している子供達は、Tシャツを着用、元気に体操やトランポリンをしています。

## 野球クラブが関東大会に出場

群馬県還暦野球連盟主催の県民スポーツ祭・群馬県還暦野球大会において宮城還暦はBクラス準優勝に輝き7月18日から東京で開催される関東還暦野球大会に出場が決定しました。今回で4回目の出場ですが今年は新人の入部でチーム力がアップし上位進出が期待できます。



## ウォーキングを実施

5月3日(祝)に前橋観光コンベンション協会との共催で「赤城神社参道松並木とつつじの道ウォーキング」を行ないました。今年は天候にも恵まれて募集定員の200名を超える多くの皆さまに参加をしていただきました。



## 活動種目

< 参加者募集中 >

卓球 ウォーキング インディアカ パドルテニス  
 少年サッカー フットサル ソフトバレー 野球  
 スポーツチャンバラ バランスボール マット体操  
 ヨガ トランポリン

## 事業予定等

8/9 教室担当者会議  
 9/13 教室担当者会議

## 入会金・年会費

大人(高校生以上)  
 入会金 1000円 年会費 1200円

子供(中学生以下)  
 入会金 500円 年会費 600円

・入会時には傷害保険料が必要です  
 ・有料施設の使用時には別途施設使用料が必要となります

## NPO法人 宮城スポーツクラブ

2015.10.1 36号 発行 宮城スポーツクラブ  
 連絡先 宮城スポーツクラブ事務局 TEL 027-283-0784  
 URL <http://www.miyagi-sports-club.com>  
 E-mail [miyagi\\_sports\\_club@mbp.nifty.com](mailto:miyagi_sports_club@mbp.nifty.com)

## ソフトバレーボール教室の紹介



宮城小学校体育館にて毎週木曜日19:30より活動しています。現在の参加者は女性が12名、男性が6名です。年齢の幅は広く、20代～60代の方が練習を行っています。日頃の練習の他に、地区体協の主催するソフトバレーボール大会に参加したり、大会運営のお手伝いをしたりしています。いつでも体験ができますので、やってみたい方は体育館にお越し下さい。

群馬県還暦野球大会に於いて準優勝した宮城還暦は、第8回関東還暦軟式野球東京大会に出場しました。大会は、7月18日都立大井埠頭中央海浜公園球場で開催されました。この大会で準優勝している、強豪の朋友倶楽部（東京都）と対戦し2対0で敗れました。東京での熱い日を体験、敗戦後のビールで、チームワークも強力になりました。健康年齢をのばしたようです。

卓球教室とスポーツチャンバラ教室  
休止のお知らせ

宮城中学校体育館の耐震補強工事のため、卓球とスポーツチャンバラの教室は平成27年10月から平成28年2月まで休止します。

10月4日(日)19時から、宮城小学校体育館で、AEDの使い方を中心とした救命講習を予定しています。講習会参加希望者は忘れずに！欠席の場合は事務局まで連絡を下さい。

## ウォーキング交流会開催予定]

11月22日(日)千本桜森公園をスタート・ゴールとした交流会を開催します。詳細については後日募集チラシを配布します。お楽しみに！！

## 事業予定等

- 10/ 4 宮城地区体育祭協力
- 10/11 教室担当者会議
- 11/ 8 教室担当者会議
- 11/22 ウォーキング交流会(千本桜公園～赤城神社)
- 11/23 県総合型スポーツクラブ啓発事業参加(群馬アリーナ)
- 12/13 教室担当者会議

## NPO法人 宮城スポーツクラブ

2016.1.15 37号

発行 宮城スポーツクラブ

連絡先 宮城スポーツクラブ事務局

TEL 027-283-0784

URL <http://www.miyagi-sports-club.com>E-mail [miyagi\\_sports\\_club@mbp.nifty.com](mailto:miyagi_sports_club@mbp.nifty.com)

今年もよろしくお願いいたします。自治会の役員の方々をはじめとして、特に宮城地区の皆さまには大変お世話になっています。

宮城スポーツクラブは、子どもからお年寄りまでの生涯スポーツの推進にお役にたつように今年も活動してまいります。特に少子高齢化は、宮城地域にとっても身近な問題です。健康寿命という言葉が昨今あちこちで叫ばれています。日本の平均寿命は男性80歳、女性86歳ですが、健康寿命となると男性71歳、女性74歳です。男性で9年、女性で12年は病気やどなたかのお世話等になっていることになり、本人にとっても家族にとっても長い期間です。

都道府県別健康寿命ランキングで、群馬県は男性10位ですが、女性はなんと2位です。男性の1位は愛知県、女性の1位は静岡県で、両県とも、海の幸、山の幸が豊富で、さらに温暖な気候にも恵まれています。群馬県の地理的条件を考えると、群馬県の女性の健康寿命はとても素晴らしいものであると思います。

厚生労働省では「健康寿命をのばしましょう」をスローガンに、①適度な運動(毎日10分の運動)、②適切な食生活(1日の野菜摂取量を現在より70g増やす) ③禁煙(いまから禁煙)、この3分野に具体的なアクションを呼びかけ国民運動を提唱しています。

自分の健康は自分で管理。少しずつ体を動かし、脳を活性化し群馬県の健康寿命を男女とも全国第1位を目指しましょう。宮城スポーツクラブの教室の参加しませんか？お待ちしております。

NPO法人 宮城スポーツクラブ

理事長 中澤 清

ウォーキング日和に恵まれた11月22日(日)に、千本桜の森から赤城神社、参道松並木を回るコースで初冬の宮城路を約70名で満喫しました。ゴール後のつめっこ汁とキノコおこわはおいしく大好評でした。お疲れさまでした。



11月23日(日)県総合型クラブ連絡協議会(ALSOKぐんまアリーナ)イベントに参加(スローエアロビも楽しく体験) キンボールで交流試合 BOKS(知育運動)



11月14日(土)マット運動教室の参加者が「群馬県体操競技選手権大会3部」にオープン参加、日頃の練習の成果を発表しました。(ALSOKぐんまアリーナ)



## 事業予定等

2/13 運営会議

3/13 運営会議

3/20(日)バスウォーキング(国営ひたち臨海公園方面)