

NPO法人 宮城スポーツクラブ

2017.04.01 第42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

新規クラブ員の募集をしています

活動種目

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 ソフトバレー 野球 フットサル
バランスボール 体操教室(マット運動・トランポリン)

前橋市保健センター発 H29.2 回覧より

地域ぐるみ 宮城地区の健康情報を分析

によりますと前橋市内23地区の中で運動習慣のある者の割合が最下位であることを知らされました。また22位の42%に比べ35%と断トツの最下位です。

これほどまでに宮城地区の人が自分の健康に関心であったとは驚きとともに我々宮城スポーツクラブとして残念の気持ちと力不足を感じております。肥満者の割合も女性1位、男性3位と最悪です。

私たちがモットーにしております「自分の健康は自分で守りましょう」をもっと提言して健康寿命、増進にお役にたきたいと願っています。

特別企画 わくわく体操教室

2月26日(日)、宮城体育館で、澤井雅志先生(「元NHKおおかさんとっしょの体操のお兄さん」)に、親子で楽しめる「リズム体操」や「手遊び等」を指導していただきました。



バスウォーキングをしました。

3月5日横浜のパンフィコ横浜を出発して山下公園、横浜中華街を散策してきました。天候にも恵まれ横浜港の海風を受けながら赤レンガ倉庫や赤い靴の少女像等ゆっくりとしたウォーキングができました。昼食は中華街でちょっと辛い四川料理を堪能し楽しい一日を過ごせたと思います。



お知らせ

参道松並木ウォーキングを憲法記念日の5月3日(水)に予定しています。詳細は広報まえばし等でお知らせいたします。

事業予定等

04/09 運営会議

04/23 総会

05/03 赤城神社参道松並木ウォーキング

05/14 運営会議

06/11 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(宮城体育館)の使用時には別途施設使用料が必要です

NPO法人 宮城スポーツクラブ

2017.07.01 第43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

卓球教室開催のお知らせ

年齢や体力にあった運動を続けて健康寿命をのばしましょう

卓球は個人の体力に合わせて気軽にできるスポーツです。卓球と脳血流の関係に関する医学的な研究がなされて、中高年の健康維持における卓球の有効性が示唆されています。運動不足の解消ややってみたい方を対象におこないますので、一人でも気軽にご参加ください。

- 1 会場 宮城中学校体育館
(宮城体育館の南側より入り中学校体育館の南の駐車場に駐車)
- 2 日時 7月22日(土)、7月29日(土)、8月5日(土)、8月12日(土)
いずれも19:00~21:00 (合計4回)
- 3 対象 40歳以上で、卓球の初心者から卓球に興味のある方
- 4 募集数 6名(申込順)
- 5 参加費 200円(保険料)
- 6 持ち物 ラケット(持っている人)、運動しやすい服装、飲み物 等

5月3日(水)に、前橋観光コンベンション協会とNPO法人宮城スポーツクラブ共催の「赤城神社参道 松並木とつつじの道ウォーキング」を実施しました。当日は天候にも恵まれて、久喜、鴻巣、館林、太田など遠方の方を含め250名を超える参加者がありました。歩行距離は約10kmと長めでしたが、全員が無事に歩き終えることができました。なお、宮城地区からの参加者は10名足らずで残念でした。



5月12日(金)に宮城総合グランドで行われた宮城地区老人クラブグランドゴルフ大会の運営に宮城スポーツクラブが協力しました。

これまで、180名近くの参加者の順位やチーム毎の順位を老人クラブの方が手計算で行い、結果を出すまでに時間がかかっていました。今回はPCを使い短い時間で順位等の結果をだせるようにしました。



事業予定等

- 07/09 運営会議
- 08/13 運営会議
- 09/10 運営会議

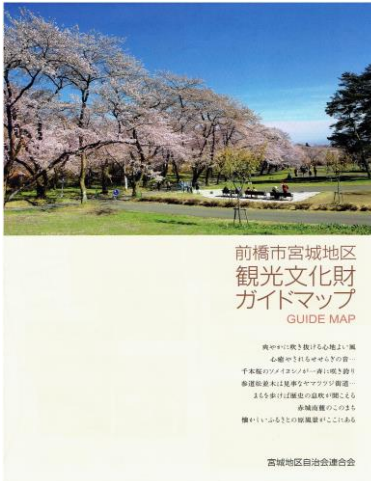
入会金・年会費

- 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(宮城体育館)の使用時には別途施設使用料が必要です

NPO法人 宮城スポーツクラブ

2017.11.01 第44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

宮城地区文化財めぐりウォーキングのお知らせ



左の写真は、10月に宮城地区の全世帯に配布された、地区自治会連合会発行の「宮城地区の観光文化財ガイドマップ」です。このマップを見るとこの地区には多くの文化財等があることを知ることができます。宮城スポーツクラブでは、例年、5月と12月に千本桜公園から赤城神社までのコースでウォーキングを実施し、宮城地区以外の方々からも多くの参加を頂いています。今回のウォーキングは、趣向を少し変えて、宮城地区の先人の残した歴史や文化を特にこの地区に住んでいる方々に知ってもらい、更に健康の保持増進を図ってもらいたいとの願いから、このマップに掲載されている、文化財めぐりウォーキングを計画しました。12月3日(日)に実施するウォーキングは、鼻毛石町と柏倉町の文化財めぐりです。

なお、ウォーキングの詳細は、同時に配布されている「ウォーキングの参加者募集の案内」をご覧ください。

宮城地区市民運動会に出場しました

10月1日(日)宮城地区市民運動会の各種団体リレーにソフトバレーボールは4年連続で参加しました。女性4名と男性2名での参加です。昨年は2位でしたので、今年は1位を目指しての参加でした。第一走者の良いスタートで始まり中盤で少しずつトップとの差を縮め、後半のスーパーダッシュで1位となりました。10代~30代の方が参加してくださり、日頃ソフトバレーボールで運動しているので、それほど無理なく快走できたと思います。

なお、ソフトバレーボールは毎週木曜日午後7時から、宮城小学校体育館で練習をしています。バレーボールの経験のない方も多く参加していますので、ぜひ体験入会してみませんか？



活動種目

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 ソフトバレーボール
 野球 バランスボール マット運動
 ヨガ トランポリン

事業予定等(11月・12月)

11/12 運営会議
 12/03 宮城地区文化財めぐりウォーキング
 12/10 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(宮城体育館)の使用時には別途施設使用料が必要です

NPO法人 宮城スポーツクラブ

2018.01.01 第45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

宮城地区文化財めぐりウォーキングを行いました



12月3日(日)「宮城総合運動場ふれあい広場」をスタート・ゴールとして開催。

天候にも恵まれ、参加者41名、しっかりと準備体操しスタート、貴重な文化財に触れながら、健康の保持・増進にきもちよい汗を流し、充実したウォーキングとなりました。

一汗流した後は、調理班が準備したクラブ特製の「つめっこ汁」、美味しいとお代わり自由で満腹に、その後、子ども達はタケノコタワーのローラー滑り台遊び、大人達は、コミュニケーションの時間として満喫していたようです。

参加者・運営スタッフの皆さんお疲れ様でした。

各教室の活動の様子(少年サッカー・器械体操)



左の写真はサッカー教室です。体力の向上と大会に向けて元気に練習をしています。中央の写真は、マット運動の参加者が、協力し合って倒立前転の練習をしている様子です。右の写真は、11月12日(日)にヤマト市民体育館前橋行われた「市スポーツ祭体操大会小学生の部」に参加したときの様子です。大会では日頃の練習の成果を発揮して好成績を残しました。なお、校長先生が全校朝礼の際に、成績等の報告をしてください、子供たちの練習の励みになりました。

活動種目

卓球 ウォーキング 器械体操
 インディアカ パドルテニス
 少年サッカー フットサル
 ソフトバレーボール 野球 ヨガ
 バランスボール トランポリン

事業予定等(1月～3月)

- 1/14 運営会議
- 2/11 運営会議
- 3/11 運営会議
- 3月中 バスハイキング(鎌倉方面を予定)

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(宮城体育館)の使用時には別途施設使用料が必要です