

総合型地域スポーツクラブ  
NPO法人  
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.miagi-sports-club.com>  
E-mail [miyagi\\_sports\\_club@mbp.nifty.com](mailto:miyagi_sports_club@mbp.nifty.com)

## 赤城神社参道松並木とつつじの道ウォーキング

今年も、五月晴れの好天気に恵まれた5月3日（土・祝日）、ヤマツツジが咲き誇る「赤城神社参道松並木とつつじの道ウォーキング」（宮城スポーツクラブ主催）が、千本桜の森を発着点（8キロ）に盛大に開催されました。

参加者100名は、赤く色づいたヤマツツジの花を楽しみながら歩き、気持ちの良い汗を流しました。今年は富士山の素晴らしい眺めや、赤城南麓の自然（新緑）を満喫することができました。

受付時には桐生織のコースター・葉のプレゼント、ゴールでは疲れを癒すあんびん餅（2個）のプレゼントにニッコリ。「来年も参加します」と、うれしい声をかけていただきました。

後援等ご協力いただきました（公財）前橋市まちづくり公社滋野堤水道宮城体育館・前橋市宮城公民館、来賓の皆様に感謝とお礼申し上げます。ありがとうございました。

ウォーキング担当



## 『ヨガ教室の様子』

ヨガ教室は毎週木曜日6時45分からと7時50分からの2部制で開催しています。

季節の変わり目等で、体調不良になりやすい状況に合わせてテーマを決め指導していただいています。

本日は、指導者から(梅雨の晴れ間となり連日の湿気で、むくみが気になる方)の相談を受けたことで、つぼや経絡、呼吸を使っての動きを指導して頂きました。



## ◎ 体操教室の様子 ◎

体操教室は年中から中学生まで3グループに分かれ練習しています。準備体操から始まり、マット運動、飛び箱、鉄棒等に挑戦、一人で出来た!と共に喜び練習。子供たちの希望もあり終了間際には全員で、ゲーム等楽しみ終了となります。



## [ 宮城体育館のロビーに七夕飾りがセットされました ]

トランポリン教室の参加者は、群馬県体操協会トランポリン部で7月20日(日)にPuyeSportClubで開催されるバッヂテスト(昇級試験)を控えています。

練習の中で本番をイメージしての動き、気持ちを和らげる意味もあり短冊にそれぞれの願い事を書いていました。  
♥♥ (合格しますように♪)



## 活動種目

日曜日：ウォーキング・パドルテニス

水曜日：少年サッカー(夜間)

月曜日：バランスボール

木曜日：フットサル・ヨガ・ソフトバレーボール

火曜日：器械体操・トランポリン

土曜日：卓球・トランポリン・少年サッカー  
・インディアカ(休部)・還暦野球

総合型地域スポーツクラブ  
NPO法人  
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)

あけましておめでとうございます。

2025年宮城スポーツクラブの活動にご協力をいただきありがとうございました。  
昨年の行事では5月の「赤城神社参道松並木とつづじの道ウォーキング」では山つつじと新緑の中を歩き100名の参加者に赤城南面の自然を満喫していただきました。  
12月に予定していた「赤城神社と初冬の宮城路ウォーキング」はインフルエンザや熊の影響で残念ながら中止させていただきました。  
2026年は午年で「丙午」です。馬は後退することをしないので「活力」「前身」「情熱」といった事を表し、物事が発展・成功する縁起の良い年とされています。  
60年に一度の「丙午」はパワフルで大きな飛躍のチャンスのある年です。  
2005年に発足した宮城スポーツクラブも今年は20年目を迎えております。  
当然、当時のままの役員ですから高齢化は否めません。昨年は大事な仲間であった先輩の五百部正さんをなくしました。  
我々役員自体が健康寿命を考える年齢になってきました。男性72.5歳、女性75.4歳はまだまだ元気でいたい年齢です。あらためて健康寿命の延伸「食事・運動・睡眠の生活習慣改善」で禁煙や社会参加、ストレス管理を見直していきたいと思います。  
今年も馬年にあやかりひと踏ん張りして皆様に気軽に軽いスポーツを提供できるよう前向きに活動していきたいと思います。  
本年もよろしくお願ひいたします。

NPO法人 宮城スポーツクラブ 理事長：中澤 清

### 『バランスボール教室の様子』

バランスボール教室は宮城体育馆で毎週月曜日19時から開催しています。  
バランスボールやストレッチボールを使い硬くなった体をほぐし、おしゃべりに花を咲かせ楽しい時間を過ごしながら、ボールを上手に使い逆立ちや体幹トレーニングなど個人個人できる動きを楽しみます。



ヨガ教室は宮城体育館で毎週木曜日18時45分からと19時50分からの2部制で開催しています。

季節の変わり目等で、体調不良になりやすい状況に合わせテーマを決め指導していただいています。

本日は、指導者から(冬の経路の腎は熱源となり「膀胱経をとおすことで体内にその熱をめぐらせる役割があるとの事で、つぼや経絡、呼吸を使っての動きを指導して頂きました。



### ◎ 体操教室の様子 ◎

体操教室は宮城体育館で19時から火曜日の1. 2. 3週 「年中から中学生」まで3グループに分かれ練習しています。指導者の下、準備体操から始まり、マット運動、飛び箱、鉄棒等に挑戦、一人で出来た』を共に喜び。

今年最後の教室はグループに別れ「スポーツ鬼ごっこ」を実施。時間が足らないくらい盛り上がりました。

また、待ち時間には、一人が「なるとダンス」を踊ると、自然に周りも踊り賑やかし、今年の体操教室を終了しました。



### 活動種目

日曜日：ウォーキング・パドルテニス

月曜日：バランスボール

火曜日：器械体操・トランポリン

水曜日：少年サッカー(夜間)

木曜日：フットサル・ヨガ・ソフトバレーボール

土曜日：卓球・トランポリン・少年サッカー  
・インディアカ(休部)・還暦野球