



東大宮すぽくら通信

—
—

第4回東大宮スポーツクラブ総会を開催

6ヶ月間の
シニア体カアップステーション事業終了

B



熊本の2つのクラブと
ミニバレーボール交流会を行う!

SC



NHK

						3		
	2							
				コミセン 13:00				

募集します!

初心者部開講
ソフトバレー

講師 山浦 久美子
第1・3月曜日
午後1時30分~
コミセン体育館

ミニバレーボールを使って、6人制バレーボールルールで行う競技です。昔バレーやってたんだけど・・・という方、是非挑戦してください。

第2・4木曜日午後からも行っています。

初心者部開講
ミニテニス

講師 南 朝子
第2・4月曜日
午後1時30分~
コミセン体育館

ビーチボールの極々小さなボールを使って、ダブルスで行う競技です。バトミントンコートで広さで行います。中高年層に人気の高いスポーツです。一度挑戦してください。

第1・3木曜日午後からも行っています。

初心者部開講
太極拳

講師 丹羽 芳子
第2・4水曜日
午後1時00分~
コミセン研修室

太極拳の基本をじっくり学ぶクラスです。基本の10式を繰り返し学んでいきます。少し慣れたら、第1・3木曜日・第2・4水曜日の午前のクラスへ移行ができます。講師は、元気な「丹羽芳子」先生です。奥が深いですよ！太極拳は！

バウンドテニス

講師 南 篠一・朝子
第2・4水曜日
午後1時30分~
コミセン体育館

九州で少しずつ人口が増えています。宮崎が大ブレイクする日は、まもなく！！その為にも今から始めてみませんか？ルールは、簡単。軟式テニスより硬いゴムのボールを相手コートに打ち込むだけ！ただ、狭いんですコート幅が・・・さー挑戦してみませんか！福岡では、10代の若者が多く頑張っているそうです！

卓球

毎週 土曜日
午後8時00分~
東大宮中体育館

東大宮地区は、何故か卓球の盛んな地区・・・10年前、有る先生が赴任されてから、東大宮中が脚光を浴びました。そこから中学校は良い結果を大会毎に残しています。さーその地区に住んでいる皆さん！「卓球の町、東大宮」にしませんか？来たれ、卓球好き！指導者も同時に募集します！

講座の様子です。真剣に行っています！でも、とっても楽しんでます！



東大宮スポーツクラブは。。。。

10

20

50

100

募集します！

健康体操

講師 黒木 尚美
毎週 火曜日
午前10時～
コミセン研修室

4月から一年半振りに先生が復帰！黒木尚美先生が帰ってきました。一段と磨きをかけて！（勿論女に？）今までの体操にプラスして、介護状態にならない為の、普段からできる「お茶の間筋トレ」も開始！会場が狭い為人数制限があります。皆さん、急いで！急いで！

バドミントン

講師 榎間 育代
毎週 土曜日
午前9時30分～
東小学校体育館

思い切り汗をかきたい人大集合！バドミントンは、瞬発力が要求されるスポーツ・・・とは言っても、とにかく楽しめればいいじゃないですか。土曜日の午前中、花金(古いかなあ?)の疲れも吹っ飛ばして、汗と笑いで週末を元気に過ごしましょう！

親子幼児体操

講師 黒木 夏子
毎週 木曜日
午前10時30分～
大鳥児童館

子供たちの体力低下が叫ばれている今頃。1年生で、ボールも投げられない子もいるとか！でんぐり返し(前転)も。そこで今注目浴びている講座がこの体操教室です。幼稚園・保育園に入園する前に、マット運動や鉄棒、縄跳び、かけこ等始めませんか。順番の大切さも教わりますよ。3歳～4歳

コーラス

講師 日高 南洋子
第1・3 月曜日
午後2時30分～
コミセン研修室

歌う事が大好きな人集まれ！ユニゾンで歌うもよし。2部で歌うもよし。大勢で歌う事が楽しいよね。そこで今回、15名から20名以上のメンバーを募集します。やってみたかったと言う方、是非お友達を誘って入会して下さい。会員さんと先生とでクラブのコーラス隊を作ろう！人数に満たない時は中止となります。

手話ダンス

講師 磯所 やす子
第1・3 金曜日
午後9時30分～
社協会議室

手話ダンスって知っていますか。多くの方が知らないと思います。歌詞に合わせて、手話をし、歌に合わせて、身体を動かし、足はステップを踏む。すごい！頭も、身体も使う。身体で覚えるから当然手話も気軽に覚えられます。ボケ防止にも最適な講座です。心身共に元気に！高齢の方も大丈夫。今から訓練！訓練！

