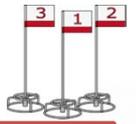


《第31回 健康づくりグラウンドゴルフ交歓大会》



明日の天気はどうか・・・と不安で迎えた5月11日(水)。太陽が顔をだし、256名の参加者は思い思いのプレーを楽しむことができました。90代の方が5名も参加されたのは今回が初めてのことで、とても嬉しく思った役員一同です。

入賞者1位～5位（敬称略）

Aコート 西村、窪田、石川、富永、小林
 Bコート 河野、串間、本田、小寺、福島
 Cコート 小野、高野、石川、青山、白坂



《第20回 東大宮スポーツクラブ ミニバレーボール大会》 夢印たまご村・元気湯杯

6月12日(日)開催。雨の一日となりましたが、55チーム289名の参加された皆様のご協力もありスムーズに大会を進めていくことができました。勝敗よりミニバレーを通して楽しむことを皆さんで共有していける大会として、これからも回を重ねていきます。宜しくお願いします♪

部 門	優勝	準優勝
一般女子	＊ チームケイアンドエム	ペパーミントA
一般混成	＊ ワンピース	プライド
シルバー40歳以上	＊ プライド	ユナイト
ゴールド60歳以上	＊ シャドー	SC河村



次回のミニバレー大会は11/23（水祝）です。



ラジオ体操

8月6日(土)

東大宮小学校 (運動場)

昨年のラジオ体操は250名が集まりました♪
 今年も一緒にラジオ体操をして清々しい一日を迎えましょう。



1130県民運動

第2回 宮崎市早朝ウォーキング大会

8月11日(木祝) 普段なかなか歩く事のできないトム・ワトソンゴルフコース内を会場として開催します。

＊詳細は宮崎市総合型地域スポーツクラブ協議会 20-6122までお問い合わせください。



《ねんりんピックに参加しました!!!》

バウンドテニス (宮崎県総合運動公園体育館で開催)

22名で参加してきました。宮崎日日新聞に写真とコメントが掲載されました♪

東大宮Bチーム 団体戦 3位

樋渡、宮崎、津曲、黒木、南(藤)、南(朝)



*九州親善長崎大会(4/9~4/11)長崎県唐津市で開催
東大宮スポーツクラブから6名が参加しました。
BTラリー戦では、44チーム中10位でした!!

太極拳 (新富町体育館で開催)



今年は21名で参加し、「フレンズ」「さくら貝」の2チームが奨励賞受賞。

太極拳で心と身体を健康に、笑顔あふれる時間を過ごしています。

これからも会員同士の交流を深め、楽しみながら練習をしていきたいと思ひます。

《東大宮SC ダンスパーティー 5月22日 開催》

初心者を対象としたダンスパーティーを開催。東大宮SC、住吉SCの社交ダンス会員や先生方の口コミなどで参加者を募り総勢70名が集まりました。安本先生のユニークな紹介で先生と一緒に一人30秒ずつのお披露目。これはとても楽しかったです。

社交ダンス講座は現在会員が増えています。初めての方も大歓迎ですので一緒に社交ダンスを楽しみましょう!!!



《会員募集中》 見学・無料体験できます♪



脚腰元気体操	心と体の調整ヨガ	剣道
<p>曜日：火曜日(第1~4週) 時間：午後1時~ 場所：コミセン 月会費：1,500円 講師：黒木尚美</p>	<p>曜日：水曜日(第2・4週) 時間：午前10時半~ 場所：コミセン 会費：チケット制 500円/回 講師：坂元悠麻</p>	<p>曜日：火曜日(第1~4週) 時間：午後5時~ 場所：東大宮小学校 月会費：1,500円 講師：久吉勝一郎、久保田義宏</p>
<p>新しい講座です。いつまでも元気でいきいき過ごす為に、今話題のサーキットトレーニングに参加してみませんか? いきいきステップアップ!!!</p>	<p>呼吸が大切とされるヨガ。呼吸を意識的に行い体を動かしていきます。柔軟性はもちろん、血流も良くなり肩こりや腰痛などの軽減にも効果的です。</p>	<p>少しずつ子ども達が増えてきています。練習を休まず焦らず努力していくことを大切にしています。剣道を通して心と体を強くしていきます。</p>

これから厳しい夏がやってきます。体調を整える為にも日々の運動を継続することが大切です。そして、大切なのは休息。疲れたら体を休め、夜はグッスリと良質の睡眠がとれるようにしたいですね。



こどもといっしょ
家族といっしょ

みんないっしょ
いっしょIssho...

NPO法人東大宮スポーツクラブ
キッズジュニア部

Issho

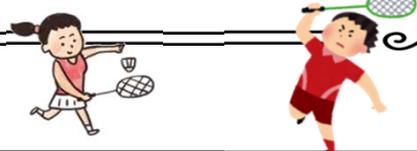


《宮崎市夏の中体連に出場しました》

《バドミントン》

クラブ講座のJrバドミントンを卒業した子ども達が中学生になり、バドミントン同好会をつくり、練習をスタート。そして東大宮中学校から中体連に出場してきました。1年生ながら、みんな一生懸命に挑戦してきました!!!

1年生12名(+小学生1名)基礎練習・体力づくり、頑張っています。



《剣道》

3名が団体戦に出場してきました。東大宮中学校が剣道の団体戦に出場するのは初めてのこと。延長戦まで持ち込み大健闘の3名!!

*6/18には、宮崎県スポーツ少年団宮崎ブロック大会に小学生4名が出場します。何事も体験です。応援してください!!



*東ジュニア教室

曜日: 月曜日 (第1~4週)

場所: 宮崎東小学校 体育館

対象学年: 小学1年生~3年生

*ジュニア教室

曜日: 木曜日 (第1~4週)

場所: 東大宮小学校 体育館

対象学年: 小学1年生~2年生

※時間、月会費、講師は共通

時間: 午後5時~

月会費: 1,500円

講師: 有資格者多数

ジュニア教室では

様々な運動を経験することができる複合型運動教室です。

コーディネーショントレーニング、球技、リズム体操等を行います。運動が苦手でも体を動かすことが好きなら大丈夫。上手になろうではなく、体を動かしている時間を楽しむことが大切だと思っています。

いつでも見学、体験ができます。

※月会費の他、別途「入会金、年

● 脱水症状のこと ●

子どもが脱水症状になりやすい理由(OS-1のパンフより)

①成長期は水分の出入りが激しい

②体重あたり不感蒸泄が大人と比べて多い

(皮膚や呼吸から失われる水分。子どもは体重の25倍!!)

③汗をかく機能や腎臓の機能が未熟である

・小中学生は自由に水分を摂取するよう、保護者または指導者が指導し制限しないようにしてあげましょう。

東大宮スポーツクラブ会員の皆様へ

熊本地震災害に対し、多くの義援金のご協力を頂き、有り難うございました。熊本県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会へ、30万円（会員の皆様から263,100円）をお届けしました。

熊本の事務局より「思いもよらない大きな金額を頂き、びっくりしています。熊本のクラブの皆さんの為遣わさせて頂きます。本当に有り難うございました」と、お電話を頂きました。

皆様、本当にご協力有り難うございました。