



東大宮すぽくら通信

第42号：平成26年4月
編集・発行

NPO法人東大宮スポーツクラブ
〒880-0837
宮崎市村角町島ノ前1346の1
Tel (0985) 20-6122
Fax (0985) 48-6133

目指せ！オリンピック

いよいよオリンピックが日本で行われることになりました。スポーツは、「する・みる・支える」に分けられます。東大宮スポーツクラブは、決して競技性を表には出していません。楽しむスポーツを目指しています。しかし、せっかく日本であるオリンピック。東大宮スポーツクラブは、オリンピックに出たい子どもたちも手助けをしてきたいと思います。

総会を行います。恒例の「体力測定」もあります。どなたでも参加OK。健康の為には、まず自分を知ることですヨ！



26年度前期 健康運動教室

- 波島自治公民館 4月7日～ 毎週月曜日
- 大島自治公民館 4月8日～ 毎週火曜日
- 火切塚自治公民館 4月9日～ 毎週水曜日
- 花ヶ島自治公民館 4月10日～ 毎週木曜日
- 北花ヶ島自治公民館 4月10日～ 毎週木曜日
- 東花ヶ島自治公民館 4月10日～ 毎週木曜日
- 村角自治公民館 4月11日～ 毎週金曜日

各教室の時間：午前 9時半～ 問診
午前 10時～ 体操

★各教室、参加費が必要です★

平成26年度総会
平成26年5月11日(日) 母の日
 午前 9時30分～総会
 午前 10時～ 運動器検診 (体力測定)
 午前 12時～ 交流会
東大宮コミュニティセンター

体力測定は、宮崎大学医学部の方が行います。どなたでも参加OK



26年度プログラム

どの講座も、無料体験ができます。

| 月 | 火 | | 水 | | | 木 | | 金 | | 土 |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------|---|--------------------------|----------------------------------|---|------------------------------|---|-------------------------------|------------------------------------|
| ミニテニスⅡ 午後1時 2, 4週 | 初めてのミニバレーⅠ 午前9時 2, 4週 | 健康の為に体操教室 午前10時 1, ②, 3, ④週 | バウンドテニスⅡ 午前9時 1, 3週 | 和やか卓球Ⅰ 午前9時半 2, 4週 | 初級太極拳 午前10時 2, 4週 | グラウンドゴルフ 午前9時 毎週 | 初めての太極拳 午前10時 1, 3週 | おやこっこ運動教室 午前10時半 2, 4週 | | 汗かこうバドミントン 午前9時半 1, 2, 3, 4週 |
| 虹のハーモニー(合唱) 午後1時半 2, 4週 | ソフトなエアロビクス 午後1時 1, 2, 3, 4週 | | バウンドテニスⅠ 午後1時 2, 4週 | | 剣を中心の太極拳 午前10時 1, 3週 | ミニテニスⅠ 午後1時 1, 3週 | ソフトバレー 午後の部 午後1時 2, 4週 | 子ども英語教室 低学年 午後4時 高学年 午後4時半 1, 2, 3, 4週 | Jr.バドミントン 午前9時半 1, 3週 | |
| 複合運動教室 楽っ子クラブ(中) 午後5時 1, 2, 3, 4週 | 子どもそろばん 午後4時半 1, 2, 3, 4週 | 誠心館 剣道 午後5時 1, 2, 3, 4週 | 複合運動教室 楽っ子クラブ(高) 午後5時 1, 2, 3, 4週 | | ロコモ予防運動教室 午後6時 1, 2, 3, 4週 | 複合運動教室 楽っ子クラブ(低) 午後5時 1, 2, 3, 4週 | | ダンベル体操 午後7時半 1, 2, 3, 4週 | | 和気あいあいバドミントン 午後7時半 2, 4週 |
| | ミニバレーⅡ・Ⅲ 午後7時半 ①, 2, ③, 4週 | | 初めての社交ダンス 午後7時半 1, ②, 3, ④週 | バドミントン 午後7時半 1, 3週 | バレーボール 午後8時 毎週 | ビーチボールバレー 午後8時 毎週 | ソフトバレー 夜の部 午後8時 毎週 | バウンドテニスⅢ 午後7時半 1, 2, 3, 4週 | ミニバレー 午後7時半 1, 2, 3, 4週 | みんなで卓球 午後7時半 1, 2, 3, 4週 |