

# 平成26年度各種教室募集

## ジュニアスポーツ教室はつらつ運動教室

### シニアスポーツ教室はつらつ運動教室

毎週月曜日と木曜日午前9時30分から11時までB&G海洋センターで開催しているシニアスポーツ教室の参加者を募集します。募集定員は、Aコース(月曜日)、Bコース(木曜日)、Cコース(月・木曜日)とも各30名で参加料は、Aコースが6,000円、Bコースが10,000円です。

内容は、血圧・体脂肪測定から始まり、バランスボール等を使って準備運動やストレッチ運動を行った後、個々の体力に応じて、スロージョギング、ウォーキング、ロードステップ、エアロバイクなどの有酸素運動、トレーニングマシンやプールなどを利用した筋力アップトレーニングや老化防止メニューを行っています。

まずは見学からでも結構ですので、多くの方の参加をお待ちしています。申し込み、お問い合わせは北栄スポーツクラブ事務局(TEL.36-4331)まで。 ※募集は随時おこなっています。

### シニアスポーツ教室

**目的**  
介護保険制度が充実し、要介護認定が行われて以来、支援・介護者数は急増しています。そこで、同じこもりを予防し、元気な高齢者を増やすことを目的とし、健康・体力維持のためのストレッチ、ウォーキング、筋力アップトレーニングを通し、高齢者の運動・スポーツの習慣づけをし、これらの長期教室により、定着・推進を図る。

★活動日時…A-J: 月曜日、B-J: 木曜日、C-J: 月・木曜日 (定員30名) (定員30名)

★活動場所…北栄町B&G海洋センター

★活動内容…\*筋力アップトレーニング \*野外活動(ウォーキング)  
\*老化防止メニュー \*体力測定等

★参加料…A、B-J⇒ 6,000円 (健康保険料1,000円含む)  
C-J ⇒ 10,000円 (健康保険料1,000円含む)  
※申込書に貼る場合はこの金額を記入してください

★保険料…65歳以上・1,000円、65歳未満・1,850円  
※必ずスポーツ安全保険に加入してください。

★申込み…申込書に記入し、参加料を添えて北栄町B&G海洋センター窓口で申請してください。(TEL 36-4331)

★お問い合わせ…入会受付は随時行っています\*  
主催：(一財)北栄スポーツクラブ

氏名	性別	年齢	住所	電話番号	希望コース
					A・B・C

毎月第1・3金曜日(※4月、5月、7月、8月、1月は変更有り)の午後1時30分から3時まで大栄体育館でユースポーツを中心としたはつらつ運動教室の参加者を募集します。今回は参加者の皆さんから好評の「トランポ・ロビックス」B体操として新たに「レクリエーション」の3種目を行います。

募集定員は30名で参加料は年間登録者が3,000円(スポーツクラブ会員は2,000円)、単回目参加者は1回300円です。日程、種目の詳細については下記のとおりです。

みなさんがぜひいろいろなスポーツを体験してみてください。

申し込み、お問い合わせは北栄スポーツクラブ事務局(TEL.36-4331)まで。 ※募集は随時おこなっています。

### はつらつ運動教室 受講生募集

～楽しく活動 健康づくり～

活動日	活動内容
4月11、18日	トランポ・ロビックス
5月9、16日	
6月6、13日	
7月4、11日	
8月1、8日	3B体操
9月5、12日	
10月3、10日	
11月7、14日	
12月5、12日	レクリエーション
1月9、16日	スポーツ
2月6、13日	
3月6、13日	

※参加料は、3金曜日の午後1時30分から3時に参加する場合は、単回参加料が異なります。

【場所】大栄体育館

【参加料】年間参加費 3,000円/年間 (スポーツクラブ会員は2,000円/年間)  
※スポーツ安全保険料 65歳未満：1,850円 65歳以上：1,000円  
※単回参加料 300円/1回 (健康保険)  
※単回参加料 300円/1回 (健康保険)  
※申込書に貼る場合はこの金額を記入してください。

【お問い合わせ先】北栄スポーツクラブ事務局(北栄町B&G海洋センター) TEL.36-4331  
※お問い合わせは計画してお申し込みの日にまで大栄体育館までお越しください。

はつらつ運動教室 事務局

氏名	年齢	住所	電話番号

### ジュニアスポーツチャレンジ14 会員募集

**目的**  
学校週5日中に半小中学生、中学生、高校生の自由時間を利用し、学校やスポーツ少年団では習わない新しいスポーツをたくさん用意し、北栄スポーツクラブの指導者たちがスポーツの「楽しさ」をおもしろさを、教える。共に汗を流しながら「子どもはよく動く」活動の一環として青少年の心身の健全育成と生涯スポーツ定着の基礎づくりを目的、魅力ある即つくりを目標とします。

**活動内容**  
毎月第1・第3土曜日、午前10時から11時30分まで、海洋センターを中心に市内の小中学生、中学生、高校生を対象に、地域の大人が年間を通し、計画的に次の項目を指導し、参加者はひと通り全項目のルール、用具の使い方を学びます。

**【主な活動】**  
1. 体操 2. バウンディング 3. アーチェリー  
4. スキー 5. トランポリン 6. スポーツチャンバラ  
7. その他

★入会費…年間3,000円 (保険料含む)  
※26年度新規参加者(初年度)は、入会費は2,000円です。  
★申込み…申込書に記入し、参加料を添えて北栄町B&G海洋センター窓口で申請してください。

★活動日…毎月第1・第3土曜日、午前10時から11時30分まで、海洋センターを中心に市内の小中学生、中学生、高校生を対象に、地域の大人が年間を通し、計画的に次の項目を指導し、参加者はひと通り全項目のルール、用具の使い方を学びます。

★お問い合わせ…北栄町B&G海洋センター(TEL.36-4331)  
主催：北栄町教育委員会、北栄スポーツクラブ

学校(○印)	学年	氏名	性別	住所	電話番号	希望コース
						A・B・C

# 北栄スポーツクラブだより 陽春号

発行：北栄スポーツクラブ(北栄町B&G海洋センター内)  
住所：〒689-2103 鳥取県東伯郡北栄町田井428番地1  
連絡先：TEL.0858-36-4331 FAX.0858-36-4977  
E-mail: h-sports@mail5.torichu.ne.jp ホームページ: http://www5.torichu.ne.jp/~h-sports/

平成26年3月発行

## ☆クラブ会員募集中☆





### シニアスポーツ教室

毎週月・木曜日 9:30~11:00 海洋センター

## あなたも一緒に健康づくりを始めませんか

町民の皆様には、日頃より当スポーツクラブについてご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。

当スポーツクラブは、「スポーツ・健康・まちづくり」をスローガンに掲げ、だれもがそれぞれの志向・レベルに合わせて生涯にわたってスポーツを楽しみ、健康で明るいまちづくりの推進を図ることを目的として事業を行っています。

また、本町まちづくりビジョンに添い、行政との協働によるまちづくりにも積極的に取り組んでいます。その事業の一つである「シニアスポーツ教室」を紹介いたします。

「シニアスポーツ教室」はアンチエイジング、介護予防、生活習慣病予防、会員相互の交流と親睦を図ることを目的として週二回、B&G海洋センターで行っています。

前半の活動はバランスボールを用いた全身の運動機能の活性化、ストレッチ運動・筋トレによる身体各部の機能強化を行い、後半は種々の有酸素運動とトレーニングマシンによる身体各部の機能強化を行い体力維持を図っています。

この教室は開設十年になり、会員数は年々増加し現在八十数名です。運動を継続することの成果が見えてきて喜んでいきます。

- ・長年苦しんでいた腰痛や関節痛が無くなった。
- ・医者にかからなくてもよくなり外出時間が増えた。
- ・血圧、血糖値、脂質異常などの数値が良くなり、医者も驚いている。
- ・仲間が沢山でき、楽しみながら運動ができる。
- ・毎週みんなと会うのが楽しみです。

当スポーツクラブは、今後も、このように、皆さまに喜んで頂ける事業運営に努めて参ります。

理事長 林 邦臣



# 平成26年度北栄スポーツクラブ行事予定表

※種目・日程等は変更される場合があります。

月 日	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		月 日
	曜日	行事	曜日	行事	曜日	行事	曜日	行事	曜日	行事	曜日	行事	曜日	行事	曜日	行事	曜日	行事	曜日	行事	曜日	行事	曜日	行事	
1	火		木	シニアスポーツ教室	日	プールオープン ナイター野球リーグ開幕(北栄)	火		金	はつらつ運動教室	月	シニアスポーツ教室	水		土	ジュニアスポーツ教室	月	シニアスポーツ教室	木	元旦マラソン &ウォーキング	日	バットゲームスター大会	日		1
2	水		金		月	シニアスポーツ教室	水		土	ジュニアスポーツ教室	火		木	シニアスポーツ教室	日	北条秋季野球大会	火		金		月	シニアスポーツ教室	月	シニアスポーツ教室	2
3	木	シニアスポーツ教室	土	ジュニアスポーツ教室	火		木	シニアスポーツ教室	日		水		金	はつらつ運動教室	月	シニアスポーツ教室	水		土		火		火	火	3
4	金		日		水		金	はつらつ運動教室	月	シニアスポーツ教室 親子水泳教室	木	シニアスポーツ教室	土	ジュニアスポーツ教室	火		木	シニアスポーツ教室	日		水		水	水	4
5	土	ジュニアクラブ 活動開始式	月	シニアスポーツ教室	木	シニアスポーツ教室	土	ジュニアスポーツ教室	火		金	はつらつ運動教室	日		水		金	はつらつ運動教室	月		木	シニアスポーツ教室	木	シニアスポーツ教室	5
6	日		火		金	はつらつ運動教室	日	スイカ長いもマラソン	水		土	ジュニアスポーツ教室	月	シニアスポーツ教室	木	シニアスポーツ教室	土	ジュニアスポーツ教室	火		金	はつらつ運動教室	金	はつらつ運動教室	6
7	月	シニアスポーツ教室	水		土	ジュニアスポーツ教室	月	シニアスポーツ教室	木	シニアスポーツ教室 親子水泳教室	日	プールクローズ	火		金	はつらつ運動教室	日	北栄剣道大会	水		土	スキー教室	土		7
8	火		木	シニアスポーツ教室	日		火		金		月	シニアスポーツ教室	水		土	米島間駅伝大会	月	シニアスポーツ教室	木	シニアスポーツ教室	日		日		8
9	水		金	はつらつ運動教室	月	シニアスポーツ教室	水		土	ナイトウォークin北栄	火		木	シニアスポーツ教室	日		火		金	はつらつ運動教室	月	シニアスポーツ教室	月	シニアスポーツ教室	9
10	木	シニアスポーツ教室	土	ナイター野球リーグ 開幕(大栄)	火		木	シニアスポーツ教室	日		水	カヌー教室	金		月	シニアスポーツ教室	水		土		火		火	火	10
11	金	はつらつ運動教室	日		水		金	はつらつ運動教室	月	シニアスポーツ教室 親子水泳教室	木	シニアスポーツ教室 カヌー教室	土		火		木	シニアスポーツ教室	日		水		水	水	11
12	土		月	シニアスポーツ教室	木	シニアスポーツ教室	土		火		金	カヌー教室	日		水		金		月	シニアスポーツ教室	木	シニアスポーツ教室	木	シニアスポーツ教室	12
13	日		火		金		日	郡体(メイン日) (湯梨浜町主会場)	水		土	カヌー教室	月	シニアスポーツ教室	木	シニアスポーツ教室	土		火		金		金	金	13
14	月	シニアスポーツ教室	水		土		月	シニアスポーツ教室	木	シニアスポーツ教室	日	北栄グラウンド・ ゴルフ大会	火		金		日	北栄バドミントン大会	水		土		土	土	14
15	火		木	シニアスポーツ教室	日		火		金		月	シニアスポーツ教室	水		土	ジュニアスポーツ教室	月	シニアスポーツ教室	木	シニアスポーツ教室	日	北栄バスケットボール大会 冬季県民スポレク祭	日		15
16	水		金	はつらつ運動教室	月	シニアスポーツ教室	水		土	ジュニアスポーツ教室	火		木	シニアスポーツ教室	日	北栄駅伝大会	火		金	はつらつ運動教室	月	シニアスポーツ教室	月	シニアスポーツ教室	16
17	木	シニアスポーツ教室	土	ジュニアスポーツ教室	火		木	シニアスポーツ教室	日		水		金	はつらつ運動教室	月	シニアスポーツ教室	水		土	ジュニアスポーツ教室	火		火	火	17
18	金	はつらつ運動教室	日		水		金		月	シニアスポーツ教室 親子水泳教室	木	シニアスポーツ教室	土	ジュニアスポーツ教室	火		木	シニアスポーツ教室	日		水		水	水	18
19	土		月	シニアスポーツ教室	木	シニアスポーツ教室	土	ジュニアスポーツ教室	火	自然体験セミナーin隠岐	金	はつらつ運動教室	日		水		金	はつらつ運動教室	月	シニアスポーツ教室	木	シニアスポーツ教室	木	シニアスポーツ教室	19
20	日	北条春季野球大会	火		金	はつらつ運動教室	日		水		土	ジュニアスポーツ教室	月	シニアスポーツ教室	木	シニアスポーツ教室	土	ジュニアスポーツ教室	火		金	はつらつ運動教室	金	はつらつ運動教室	20
21	月	シニアスポーツ教室	水		土	ジュニアスポーツ教室	月	シニアスポーツ教室	日	北栄ゴルフ大会	火		金	はつらつ運動教室	日		水		土	ジュニアスポーツ教室	土		土	土	21
22	火		木	シニアスポーツ教室	日	北条夏季グラウンド・ゴルフ大会 県シニア野球大会 北栄ゴルフ大会	火		金	はつらつ運動教室	月	シニアスポーツ教室	水		土		月	シニアスポーツ教室	木	シニアスポーツ教室	日		日	日	22
23	水		金		月	シニアスポーツ教室	水		土		日	北栄バレーボール大会	火		金		日		月	シニアスポーツ教室	月	シニアスポーツ教室	月	シニアスポーツ教室	23
24	木	シニアスポーツ教室	土		火		木	シニアスポーツ教室	日		水		金		月	シニアスポーツ教室	水		土		火		火	火	24
25	金		日		水		金		月	シニアスポーツ教室 親子水泳教室	木	シニアスポーツ教室	土	秋季県民スポレク	火		木	シニアスポーツ教室	日	北栄卓球大会	水		水	水	25
26	土		月	シニアスポーツ教室	木	シニアスポーツ教室	土		火		金		日		水		金		月	シニアスポーツ教室	木	シニアスポーツ教室	木	シニアスポーツ教室	26
27	日		火		金		日	北条夏季野球大会	水		土		月	シニアスポーツ教室	木	シニアスポーツ教室	土		火		金		金	金	27
28	月	シニアスポーツ教室	水		土		月	シニアスポーツ教室	木	シニアスポーツ教室 親子水泳教室	日	北栄町運動会	火		金		日		水		土		土	土	28
29	火		木	シニアスポーツ教室	日		火		金		月	シニアスポーツ教室	水		土		月	シニアスポーツ教室	木	シニアスポーツ教室			日		29
30	水		金		月	シニアスポーツ教室	水		土	夏季県民スポレク	火		木	シニアスポーツ教室	日		火		金				月	シニアスポーツ教室	30
31	土		日		木	シニアスポーツ教室	日		金	北栄ソフトボール大会			土		水		土						火	火	31