

青垣すまいるクラブが健康づくりをサポートします

今、スポーツを始めよう

昨年、町総合型地域スポーツクラブとして「青垣すまいるクラブ」が誕生しました。今月号では、平成27年度の新規会員の募集に合わせて、クラブの特徴や活動内容を紹介いたします。この機会にスポーツを始め、健康で豊かな人生を送りませんか。

問 青垣すまいるクラブ事務局（中央体育館内）

☎ 33・5882

スポーツに関わる機会の減少

近年、交通手段の発達で日常生活が便利になるにつれて、体を動かす機会が減ってきています。

また、スポーツの普及や競技者の育成などの役割を学校が担っている場合が多いため、学校を卒業するとスポーツに関わることが減少する傾向にあります。

スポーツを生活の一部に

スポーツに取り組むことは、生活

習慣病などの予防やストレス解消になり、健康増進への第一歩です。

そして、スポーツを通じて多くの人と交流することで、生活を豊かにすることができます。

町総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会の調査で、住民が健康増進のためスポーツをしたいとの意向があり、町でも、総合型地域スポーツクラブの支援を図っています。

健康で豊かな人生を送るためにも、スポーツを生活の一部にしていきましょう。



①指導員の指導のもとサッカーを楽しむ②気軽に参加できるバウンドテニス③バドミントン大会で指導を受ける④ゆったりとした時間が流れるフラダンスイベント

スポーツに取り組み 体と心を健康に

体の健康維持に

- 体力、筋力の維持と向上
- 肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病、メタボリックシンドロームの予防
- 加齢に伴う生活機能低下（ロコモティブシンドローム）の予防
- 心肺機能の向上により疲れにくくなる
- 血行促進により、肩こり・冷え性の改善
- 抵抗力を高める

心の健康維持に

- ストレスの解消
- 認知症の予防・改善
- 爽快感や達成感を得られる



▲気軽に楽しめるノルディックウォーク

青垣すまいるクラブで スポーツを楽しみましょう

青垣すまいるクラブとは？

子どもから高齢者、誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも気軽にスポーツに参加でき、自分にあったスポーツを選び、楽しむことを目指したクラブです。

また、子どもの体力向上、青少年の健全育成、高齢者の健康づくりの推進を図り、スポーツを通じて世代を超えた交流を図り、元気なまちづくり、ひとつづくりを目指しています。

青垣すまいるクラブの特徴

- 子どもから高齢者まで（多世代）
- いろいろな種目が選べる（多目的）
- それぞれの興味・関心・技術レベルに合った活動（多志向）
- ジュニアからシニアまで一貫した指導（一貫指導）
- 地域のスポーツ施設を有効利用（拠点施設）
- 地域住民の交流の場（コミュニケーション）

スポーツを始めてみませんか

青垣すまいるクラブでは、子ども向けのキッズサッカーをはじめ、バウンドテニスやフラダンスなど、6種類の定期教室と、自分が参加したいときに参加できる体験教室（月に1回）があります。

それぞれのスポーツには、資格を持った指導者が個々のレベルに応じて指導を行いますので、初めての人も安心して参加できます。体を動かすことは楽しいものです。遊び感覚で気軽にスポーツを始めませんか。

Interview

青垣すまいるクラブの魅力を知りました

青垣すまいるクラブは、スポーツクラブとは違って、試合などで勝つために技術を高めていくのではなく、体力づくりを目的とした、楽しんでスポーツに取り組めるクラブになっています。

趣味の一つとして、日常生活の中にスポーツを取り入れ、体を動かすきっかけづくりをしていきたいと考えています。体を動かして体力をつける、皆さんの健康維持のために青垣すまいるクラブを活用していただきたいです。

また、同じスポーツを楽しむなかで、今まで知らなかった人とも仲良くなれることもスポーツの魅力の一つだと思います。実際、会員さん同士の仲は良く、定期教室以外に自主的に集まって活動をしている会員さんたちもいます。

4月からはフラダンス教室を新しく始めます。将来

体を動かすきっかけづくりをして いきたい

的には、更に教室の数を増やし、多くの人がスポーツを楽しめる環境を作ってきたいです。

その他にも、ごみ拾いのボランティアなど、地域の人たちとの交流活動も行っています。

会員数は現在約190人、割合としては子どもや高齢者が多く、20〜30代の人は少ないです。私たちの目的である、すべての年代の人が楽しくスポーツに親しめる教室を目指して、今後もさまざまなイベントを行っていきます。興味がありましたら、ぜひ入会してください。



青垣すまいるクラブ会長
新葉 清嗣さん
Nippa Kiyotsugu

いつでも、どこでも、誰でも気軽に、楽しくスポーツができるスポーツ教室への参加者を募集します。各教室は、4月から開催します。詳しい日程は受付時にお伝えします。

健康体操



内容	活動日時/場所	対象/定員
健康体操 GLEEM インストラクターの資格を持つ講師が、体の動かし方を基本から教えます。健康体操は、ボールやセラバンドを使ったストレッチや簡単な音楽に合わせて踊るリズム体操を組み合わせた体操です。若い人から年配の人まで参加できます。	水曜日午前 10 時～11 時 (計 30 回) /中央体育館	一般女性/ 30 人

バウンドテニス



内容	活動日時/場所	対象/定員
県バウンドテニス協会普及委員の資格を持つ講師が、ラケットの持ち方から指導します(ラケットの貸出あり)。ルールはテニスと同様で、広いスペースがなくても楽しむことができ、しかも十分な運動量がある生涯スポーツです。運動に縁がなかった人にもお勧めです。	木曜日午前 10 時～正午(計 30 回) /中央体育館	一般男女/ 30 人

フラダンス



内容	活動日時/場所	対象/定員
ピカケレイナニフラハーラフ 上級インストラクターの資格を持つ講師が、一緒に踊りながら楽しく教えます。女性の踊りに思われがちですが、男性もできます(女性にはパウスカートの貸出あり)。ハワイアンソングに合わせてスローテンポな動きで踊るうちに、心も身体もほぐれていきます。	第1・3木曜日 午後 1 時 30 分～3 時(計 20 回) /中央体育館	一般男女/ 20 人

会費など 入会金…1,000 円、年会費…2,000 円

教室参加費 1 回 200 円(1 年払い、半年払い可。1 年払いの場合は一割引き)

スポーツ安全保険代 中学生以下…1,000 円

高校生以上 64 歳以下…2,000 円、65 歳以上…1,000 円

申込方法 3 月 12 日(木)から、中央体育館に設置してある申込用紙に必要事項を記入のうえ、参加費などを添えて申し込んでください。(定員になり次第、締切)

☎ 青垣すまいるクラブ事務局(中央体育館内)

☎ 33-5882

参加団体 青垣すまいるクラブに参加している団体です。

ジュニアバンド



内容	練習日時、場所	対象/定員
昨年度は、祇園祭や十六市などに出演しました。今年度からは多彩な曲に対応するために、これまでのドラムやトランペット、トロンボーンに加えてアルトホルンやチューバなどの演奏メンバーも追加募集します。	①木曜日午後 6 時～8 時、北小学校音楽室 ②土曜日午前 9 時～正午、田原本小学校音楽室	町内在住の小学 3～5 年生 /10 人程度

費用 3,000 円(月額)

その他 楽器は貸し出します。

申込方法 3 月 10 日(火)から生涯教育課に設置の申込書

に必要事項を記入のうえ、直接申し込んでください。

☎ 生涯教育課(青垣生涯学習センター内)

☎ 32-6193

町総合型地域スポーツクラブ 平成27年度青垣すまいるクラブ 教室の参加者を募集します



スポーツ振興くじ助成事業

定期教室 クラブに加入が必要です。

キッズサッカー



内容	活動日時/場所	対象/定員
キッズリーダーインストラクターの資格を持つ講師が、遊びを通してサッカーの楽しさを教えます。初めてのお子さんでもボールに触れることから丁寧に指導します。サッカーを通してスポーツの楽しさに触れてみませんか。	木曜日午後4時～5時(計30回) /中央体育館	未就学児 (5・6歳) /20人

陸上



内容	活動日時/場所	対象/定員
ジュニアスポーツ指導員の資格を持つ講師が、すべてのスポーツの基礎となる体力作りや速く走れるコツを教えます。50m走、リレー、ハードル、投てきなど、さまざまな種目を練習でき、基本から丁寧に指導します。	水曜日午後3時30分～5時(計30回) /健民運動場	小学3～6年生 /30人

バドミントン



内容	活動日時/場所	対象/定員
日本体育協会公認バドミントン指導員の資格を持つ講師が、打ち方の基本から教えます。ラケットの貸出を行っていますので、初めての人でも安心して参加できます。バドミントンを一緒に楽しみましょう。	木曜日午後5時～6時30分(計30回) /中央体育館	小学生 /30人

体験教室 定期教室と違い、クラブに加入していない人も参加もできます。

ノルディックウォーク



内容	活動日時/場所	対象	集合時間・場所
ポールを利用して歩く新しいウォーキングです。ノルディックウォーク公認の講師が歩くことの楽しさを教えます。トレーニングからリハビリまで、健康づくりのスポーツとして人気があります。	第3土曜日 午前9時～11時30分 /町内各地	どなたでも	午前8時45分・中央体育館

参加費など クラブ会員…無料、一般…200円

ポールの貸出(要予約) …300円(クラブ会員も必要)

申込 不要。ポールの貸出は、活動日の1週間前まで

に電話で。

☎ 青垣すまいるクラブ事務局(中央体育館内)

☎ 33-5882