

宝達志水スポーツクラブ 会報No.1

E-mail: hoppy@hou-spo.com URL http://www.hou-spo.com



ほっぴー

発行：2010年9月1日

事務局：〒929-1344 石川県羽咋郡宝達志水町今浜イ4-1 押水総合体育館内
TEL(0767)28-4749 FAX(0767)28-4009

宝達志水スポーツクラブ企画・広報部編集

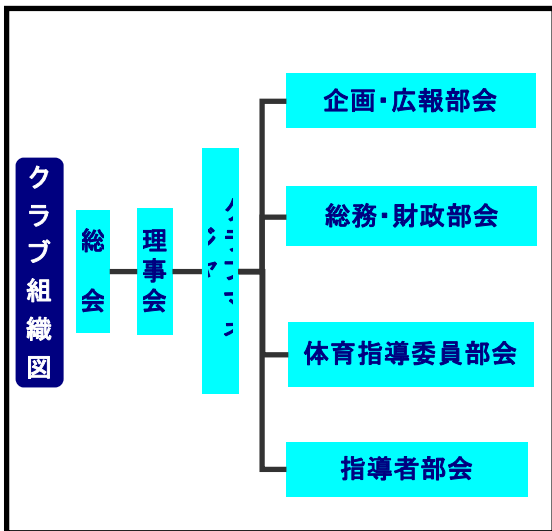
第1号発刊にあたって

宝達志水スポーツクラブ理事長 中江 映

平成18年度より、文部科学省委託事業「総合型地域スポーツクラブ育成推進事業」の指定を受け、設立準備、調査活動をおこなってまいりましたが、平成22年3月16日に「宝達志水スポーツクラブ」として設立いたしました。
宝達志水スポーツクラブは、幼児から高齢者まで、障害の有無に関わらず、全ての町民が目的に応じて「いつでも・誰でも・どこでも」楽しく、安全にスポーツに親しむことを基本理念とし、スポーツに関わることを通じて心身ともに健康で明るく、豊かな日常生活を送ることを目的とします。

さらに、スポーツ文化の振興、スポーツの普及・育成、そして指導力の向上に関する事業を行い、町民の皆様の体力の増進に努めるとともに「活力ある心豊かなまちづくり」及び、青少年の健全育成に寄与するものであります。
これからもより一層、家族、兄弟、友人と一緒にスポーツを楽しみましょう。
今後も、たくさんのプログラムを提供してまいりますので、皆様のご参加をお待ちしています。

スポーツ教室 前期活動を振り返って 教室スタッフ・受講生からの声



サーキットトレーニング

開催日：毎週水曜日 20:00～
会場：押水総合体育館

- ・普段運動していないので週に1回無理のない運動だと思って続けています。
- ・たっぷりと汗をかいて、とても気持ちが良いです。先生もとても優しく、毎週水曜日が楽しみです。



ボディケア

開催日：毎週金曜日 10:00～
会場：押水総合体育館

- ・腰の調子が良くなりリズムカルな動きがとても気持ち良いです。
- ・ステキな先生がいます。
- ・普段使わない筋肉まで伸びて気持ち良い汗がかけます。



リラックスヨガ

開催日：毎週月曜日 19:30～
会場：アステラス和室
開始日：9月7日 毎週火曜日 10:00～
会場：さくらドーム21和室

- ・受講生の方は熱心で、楽しくレッスンしています。
- ・ゆったりしたBGMとアロマの香りの中、ヨガのポーズで時間も忘れ夜はぐっすり眠れます。



健康いきいき教室

開催日：毎週月曜日 10:00～
会場：宝寿荘

- ・月曜日に来るのが楽しみです。
- ・ゲームをしたり、体操をすると身体がかかるくなり一日爽快です。
- ・終わった後はお風呂に入りさっぱりして帰ります。



太極拳

開始日：9月2日 毎週木曜日10:00～
会場：押水総合体育館

- ・前期は5回教室がありましたが、もっと教えてもらいたいと思いました。
- ・ゆっくりな動きでも足腰が鍛えられることがわかりました。



フラワーアレンジメント

開催日：月1回土曜日 10:00～
会場：押水総合体育館

- ・いろいろな材料、器をつかって花がすてきに変身します。
- ・回ごとに器が楽しみです。



卓球

開催日：毎週火曜日 20:00～
会場：押水総合体育館
開催日：毎週木曜日 10:00～
会場：さくらドーム21

- ・何をしても出なかった汗が出るようになりました。
- ・楽しいです。友達ができました。
- ・いい運動になります。

パークゴルフ

開催日：毎週火・木曜日 9:00～
会場：白虎山運動公園

- ・コースが広いのでおもいきり球を打てるので気持ち良いです。
- ・球がよく飛ぶので爽快です。



今後のスポーツクラブイベントのご案内



バスハイキング ポールトレッキングの旅

場所：立山らしいちようバレースキー場
日時：10月16日(土)
8時出発
会費：2,000円
対象：高校生～64歳まで
(小雨決行)



ゴンドラで頂上まで行きストックを使って山道を歩きます。

健康ウォーキング講座

継続は力なり マイペースで歩こう

1. 日時：平成22年11月20日(土)
2. 開催場所：押水会場 押水総合体育館
午前10時～午前11時30分
志雄会場 吉野屋体育館
午後13時～午後14時30分
※雨天の場合は体育館内
3. 募集人数：各会場共 30名
4. 受講料：会員、65歳以上 200円
一般 500円
5. 講師：石川県ウォーキング協会 2名

スポーツクラブの会員状況 教室参加人数

平成22年8月31日現在

	高校生以上		65歳以上		合計
	男	女	男	女	
サーキットトレーニング	0	11	1	0	12名
ボディケア	0	6	0	0	6名
リラックスヨガ	3	16	0	0	19名
健康いきいき教室			0	26	26名
フラワーアレンジメント	0	7	0	0	7名
卓球	2	4	3	5	14名
パークゴルフ	0	3	5	1	9名

一般会員

高校生以上65歳未満		65歳以上		合計
男	女	男	女	
12	40	9	32	93

子どもスポーツ会員

幼児～中学生まで		合計
男	女	
223	186	409

手づくりガラス

ほあんほあん

歓歡工作室

開店日 木～土
開店時間 12:00～17:00
929-1215
石川県かほく市高松2街区76番
TEL 090-8268-0251
E-mail hoanhoan_k@ybb.ne.jp

イベントに出店します

たこ焼き、たい焼きなど

とも味

宝達志水町宿4-177
TEL 090-3293-5265

あらゆる印刷に

株式会社 **坂本盛文堂**

宝達志水町荻市
TEL 0767-29-2050
FAX 0767-29-3706

賛助会員 一口5,000円 ボランティアスタッフを募集しています

宝達志水スポーツクラブでは、イベントの企画・運営などお手伝いいただける方を募集しています。詳しくは事務局へ！