



# 謹賀新年



2017年

## ◇ スポーツによる人づくり・まちづくり ◇

当クラブは文部科学省推進の総合型地域スポーツクラブとして活動しています。

総合型地域スポーツクラブとは、身近な地域でスポーツに親しむことができるタイプのスポーツクラブで、

- ①子どもから高齢者(多世代)
- ②様々なスポーツを愛好する人々が(文化的活動を含む多目的)
- ③それぞれの志向・レベルにあわせて参加できる(多志向)

という特徴を持っています。定期活動としてスポーツ教室・文化的教室の運営、交流事業としてボランティアで小・中学校にてトランポリン授業やクラブ活動支援・会員間の交流を図るイベント・地域住民を対象とした無料体験を開催しています。

新年明けましておめでとうございます

当スポーツクラブもおかげさまで、ましては、益々皆様から愛されるスポーツクラブとして日々発展いたしております。

ひとえに、会員の皆様のご協力と支えによるものと深く感謝申し上げます。

各教室指導者も張り切っており、益々充実してまいりました。

皆様の技術・体力・生活の向上のお役に立てるようスタッフ一同頑張っておりますので、本年もよろしくお願ひ申し上げます。

平成二十九年 元旦

代表理事 大久保 憲一



## 教室紹介

☆新年を迎え新しくスタートしませんか☆

無料体験受付中!

※すべての教室、日程が変更になる場合がありますので事前にお問い合わせください

### トランポリン

2~70才代くらいの方まで、運動の苦手な方でも楽しみながら続けられます

- \*場所: 善行小学校 大越小学校・善行中学校
- \*対象: 2才~70才代まで
- \*曜日: 月・火・水・金・土・日
- \*時間: 土日=午前夜 平日=午後



### 体操

体操はすべての運動の基本です。体を使う喜びを味わいましょう

- \*場所: 善行小学校
- \*対象: 小学生
- \*曜日: 木曜
- \*時間: 16:15



### 空手

防具を使う痛くない空手です。礼儀正しく元気な子を育てましょう

- \*クラス: 大越小学校・水曜 16:30 善行小学校・土曜 9:30
- \*対象: 幼児から



### ストレッチ・太極拳教室

初心者向けの24式。中腰になってゆったりとした体幹トレーニングで足腰を鍛えましょう

- \*場所: 大越小学校・石原谷市民の家
- \*対象: どなたでも
- \*曜日: 日曜・金曜
- \*時間: 10:00



※ストレッチ教室は太極拳の中で行ってます

### ソフトエアロ&ヨガ

初級エアロビクスと心身をリラックスさせるヨガ。気持ち良いですよ

- \*場所: 体育センター
- \*対象: どなたでも
- \*曜日: 金曜
- \*時間: 10:00



### 健脳健骨体操

暮らしに取り入れられる体操をご紹介します。いつまでも健康な体力作りをしましょう

- \*場所: 善行小学校
- \*対象: どなたでも
- \*曜日: 土曜
- \*時間: 11:00



### スポーツランド

跳び箱・鉄棒・マットなど色々なスポーツや遊びを取り入れた盛りだくさんの内容です

- \*クラス ☆善行小学校 金曜(幼児)15:50(小学生)17:00 土曜(幼児)8:20
- ☆大越小学校 日曜(小学生)8:30
- ※月2回コースもあります



### サッカー

サッカーをやってみよう! ボールを蹴ってみたい! そんなみなさん大歓迎☆

- \*場所: 善行小学校
- \*対象: 小学生
- \*クラス: 火曜(小学生)16:30 土曜(小学生)8:30 第2,4土曜
- ※月2回コースもあります



### スポーツ吹矢

腹式呼吸法で腹筋を使い、心肺機能を鍛え、脳・腸も活性化しましょう

- \*クラス ☆石名坂温水プール・金曜 9:30 ☆善行小学校・土曜 12:30
- \*対象: どなたでも



### ハルティックウォーキング

通常のウォーキングより消費カロリー25%アップ。運動不足解消にぜひ

- \*場所: 善行小学校
- \*対象: どなたでも
- \*曜日: 第2・第4日曜
- \*時間: 夏期 10:00 それ以外9:00



### 小学生 英会話

歌やチャンツを取り入れた楽しい英会話教室 児童英検も受けられます

- \*場所: 善行団地
- \*対象: 小学生
- \*曜日: 月曜
- \*時間: 15:50 ~ 15:40 15:45 ~ 16:35 16:40 ~ 17:30



### お問合わせ

善行大越スポーツクラブ 電話: 77-5345

☆善行小の駐車場利用について

教室に参加される方の駐車はできません。送迎の場合は、門の外で速やかにお願い致します。



## ◇ スポーツランド ◇

1回無料

ボール運動・とび箱・鉄棒・運動遊びなど毎週色々な運動をして体を動かす教室です。

- ☆幼児☆ 金曜 善行小学校体育館 15:50~16:50 土曜(第1・3) 善行小学校体育館 8:20~9:20
- ☆小学生☆ 金曜 善行小学校体育館 17:00~18:20 日曜(第2・4) 大越小学校体育館 8:30~9:50

### ~トランポリン・ケアクラス~

知的または身体的に特別支援を要する方のトランポリンクラスです。有資格者が一人ひとりの個性と向き合いながら指導しますのでぜひ体験してみてください。

☆月曜 17:30~18:00 善行小学校体育館

### ~ふれあいケアトランポリン~

ハンディキャップをお持ちの方が楽しく体をうごかす場です。トランポリン以外の遊びもたくさんご用意してお待ちしています

☆1/22・2/12(日) 11:00~12:00 善行小学校体育館

要予約

### 第21回大和トランポリン大会

大和スポーツセンター・11/5 再掲載

- ★小4クラス★ 遠藤枝葉 美技賞 高崎枝里 美技賞 西山実希 美技賞 宮野護 美技賞
- ★小2クラス★ 宮野穰 ビューティフル賞

### 大和市ジャンプ大会・12/10

- ☆中高クラス☆ 高崎菜美 1位
- ☆小4クラス☆ 遠藤枝葉 8位 高崎枝里 5位



文部科学省推奨 総合型地域スポーツクラブ

一般社団法人 善行大越スポーツクラブ

代表理事 大久保憲一 日本体育協会公認クラブマネージャー 櫻中勝信

住所: 藤沢市善行団地6-1 善行小学校西門

HP: <http://www.cityfujisawa.ne.jp/~zosc/>



今年もよろしくお願ひします

電話: 0466-77-5345

Mail: [zosc@cityfujisawa.ne.jp](mailto:zosc@cityfujisawa.ne.jp)

