



S-Landおぼね

通信

ひとリースポーツを目指して！
平成24年10月号



第4回ウォークラリー大会

参加ありがとうございました。

平成24年10月7日(日)

まるだし尾花沢ふれあいまつり会場発着

参加者数 16組(50人)

まるだしまつり会場を発着にした大会は、今回で2回目になります。当日は、天候にも恵まれ多くの皆様から参加をいただきました。尾花沢市街地を巡るコースは、今回で3回目になりますが、今回は若干コースも短めにし、多くみなさんに楽しんでいただけるように設定しました。また、多くのお店より多大なる賞品を提供していただき、参加者のみなさんは、笑顔で帰って行かれました。是非、次回の大会への参加もお待ちしております。

大会協賛一覧

(株)尾花沢市ふるさと振興公社・菅原八百屋
みちのくサービス尾花沢中央給油所
NPO法人はながさ・(株)富士スポーツ
食品ストアーかしわくら・ベニーまつもと
尾花沢市商店街協同組合カード事業部



(敬称略・順不同)



スポーツクラブ共催事業 健康フェスタ2012

大鬼ごっこ大会

開催日 平成24年10月6日(土)

場所 尾花沢市運動公園周辺

天気にも恵まれ、約30名の親子が、元気いっぱい尾花沢市運動公園周辺を駆け巡りました。スタート時の鬼の数は6名。捕まった人は鬼に加わるので、徐々に鬼が増えるというドキドキのスリルの中、最終5名の子どもたちが無事生還し、逃げ切り賞をゲットしました。捕まった子ども達は、また次回も参加したいと悔しそうに話していました。

参加ありがとうございました！



参加者お待ちしています

第4回 親子ふれあい活動



(遊歩道散策・作って遊ぼう!)

日時 10月21日(日)



9時より受付開始

参加料 ひとりにつき100円(保険料)

(会員は無料)



尾花沢市運動公園で採れた木の実などを使って、オリジナルリースや、カワイイ雑貨を作ります! 大人も楽しめます。

(詳しくは事務局へお問合せください。)

☆体力測定デー☆

日時 11月18日(日)

9時より受付開始

参加料 ひとり500円(会員は無料)

測定内容 (64歳) 握力・長座体前屈・立ち幅跳び・反復横とび・上体起こし・20mシャトルラン

(65歳) 握力・長座体前屈・上体起こし・10m障害歩行・6分間歩行

自分の体力を知るチャンスです! 体力をグラフで管理できます!

地域スポーツとダンスの好循環推進プロジェクト

○明徳小学校(9月11・14・18日)

授業内容: 表現・ダンス

対象は、全学年の生徒さんを低・中・高学年に分け、それぞれ2回ずつの授業を行いました。それぞれ2回と行く少ない回数だったのでシンプルな振付を曲に合わせて覚えめました。はじめは、リズムなれということでもリズム合わせ歩いたり、走ったり。その後、音楽に合わせたダンスを行いました。

最後には、学年に分かれて、発表をおこないました。リズムは、走ったり、跳んだり、投げたり、蹴ったりのそれぞれの動きに必要なことです。いろいろなスポーツに応用されることを願っています。

○尾花沢小学校(10月3・9日)

授業内容: 体ほぐし運動

対象は、特別支援学級の生徒さん。動きの基礎となる「歩く、走る」ことから「跳ぶ、飛び跳ねる」へつながる動き作りを行いました。普段見慣れない用具を用いて全身を使う運動では、皆大汗をかきながら挑戦してくれました。初めは、戸惑うシーンも見られましたが、回数を重ねるうちにみんな課題をクリアすることができました。皆がクリアしてくれれば、こちらも次回の授業での課題づくりが楽しみです。



☆【体育館】・【トレーニングジム】施設情報☆

休館日: 10/15・22・29・11/5・12・19・26(各月曜日)

※なお、11/・3・23は、祝日営業いたします。

開館時間: 火曜日～土曜日 9:00(トレーニングジムは10:00)～22:00

日曜日・祝祭日 9:00(トレーニングジムは10:00)～17:00

重要なお知らせ

11月より屋外施設(サッカー場・総合球場)は、冬期閉鎖となります。

また、12月より冬期営業となります。(体育館・トレーニングジム21時まで)

プログラム紹介

参加者大募集

食欲の秋到来ですね☆ 運動も大事です!!

だいぶ涼しくなり、汗を流す機会が恋しくなりました。今回も、スポーツクラブおすすめのプログラムをご紹介します。

エアロビクス教室



毎週水曜日（19時から20時） 市体育館内 エクササイズスタジオにて

参加料・・・月額2800円（非会員は4000円）

インストラクターの伊藤咲良先生が指導します。音楽に合わせて楽しく体を動かす有酸素運動なので、脂肪燃焼効果や生活習慣病の予防が期待できます。もちろん筋力UPにも効果有り！大人から子どもまで楽しく参加できます。

今年度は11月までの教室となりますので、参加してみたい方はお早めにお申し込みください。来年度も開講予定なので、興味のある方はスポーツクラブ情報をお見逃しなく!!



受講者の声

他の運動よりもハードですが、楽しく運動できて私の生活には欠かせない教室となっています！継続すれば体力もつき、週に1回でも効果がとても感じられます。

初心者からのHIP☆HOP教室



毎週木曜日 19時30分～21時 市体育館内 エクササイズスタジオ

参加料金・・・月額2000円（非会員は4000円）

中学校の体育授業で必修となったダンス！この教室では、大人から子どもまで、今話題のHIP HOPダンスを都築正一先生が分かりやすく指導します。流行のクラブミュージックであなたもカッコよくダンスしませんか？（ただし、現在は定員につきキャンセル待ちの状態です。申し訳ありません。）

この度は、「まるだし尾花沢ふれあいまつり」にも登録団体「OBANE CREW」と合同で参加しています。皆さんご覧いただけただけでしょうか？ちびっ子たちが頑張る姿をこれからも応援してください。



尾花沢総合スポーツクラブ 協賛店 会員証提示でお得がいっぱい！！

<p>花笠の湯 徳良湖温泉</p>	<p>くつろぎの宿 花笠高原荘</p>	<p>CROSS COUNTRY-SKI Pro Shop (株) 富士スポーツ 〒999-4224山形県尾花沢市新町1丁目4番34号TEL:0237-22-0153/FAX:0237-22-0960</p>
<p>尾花沢市中町3番17号 そば処 甲洲屋 佐藤昭治 TEL 22-0125</p>	<p>尾花沢市新町中央4番5号 コ管原八百屋 管原 正 0237-22-1343</p>	<p>やきとり柳屋 柳橋浩治 尾花沢市新町3丁目3番5号 TEL:0237-22-3550</p>
<p>デジカメプリント 証明写真 集合写真撮影 マイプリントスズキ 尾花沢市上町5丁目5-1 TEL:22-0050</p>	<p>和洋酒・食料品・青果物・鮮魚 食品ストア かわくら 尾花沢市新町一丁目16番22号 TEL:0237-22-0147/FAX:0237-23-3723</p>	<p>山形もがみ赤倉温泉スキー場 Maple cafe</p>
<p>フレッシュマート ベニー B まつもと 尾花沢市新町 TEL (22) 0279</p>	<p>豊かなくらしへのお手伝い 株式会社 文長</p>	<p>紺のれん阿部 村山駅西 こだわりの製法で作る 究極のらーめんをぜひ召し上がりください</p>
<p>セルフスタンド・セルフ洗車 尾花沢中央給油所 尾花沢市新町5丁目4647-3 TEL 24-1051 FAX 24-1052</p>	<p>厚生労働大臣認定 一級印章彫刻技能士がいる店 稲葉印房</p>	<p>まごころの味を提供します！ 養老乃瀧 尾花沢店</p>
<p>満腹美味 中国料理 大南軒</p>	<p>協賛店募集中</p>	<p>協賛店募集中</p>

It's NEW

只今 協賛店募集中

只今、スポーツクラブスタッフが、市内各店舗をお伺いしております。是非、多くの店舗からのご協賛をお待ちしております。詳しくは、NPO 法人尾花沢総合スポーツクラブ事務局までお気軽にお声をおかけください。



発行元 NPO 法人尾花沢総合スポーツクラブ（尾花沢市体育館内）

TEL 24-0188/FAX 22-1055

NPO 法人尾花沢総合スポーツクラブ	検索
--------------------	----

