一般社団法人

# 梅坪・浄水スポーツクラブ ぷち だより

Umetsubo/Josui Sports club

No.5 2018.10.1発行

## イベント報告

### 電車で行く 名古屋市科学館＆プラネタリウム

7月24日

小学３～６年生の70名が参加。子どもだけの参加でドキドキしている子もいましたが、電車に乗り科学館へ出発。
プラネタリウムでは赤く輝く「火星」の探し方などを学びました。今年の特別展は「名探偵コナン」 みんな手帳を片手に名探偵になりきり事件の真相解明に挑戦しました。
帰りの電車もにぎやかで、友達との楽しい思い出になりました。

### バスで行く 味覚体験＆川遊び in稲武

7月30日

暑い豊田市街を離れ 涼しい稲武へ。
まずは名倉川で川遊び。水がとっても冷たかったのですが、ライフジャケットを着て大岩からの飛び込み、滝に巻き込まれる遊びや浅瀬での魚とりを楽しみました。どんぐり工房ではピザと五平餅づくり。
それぞれ焼き上げ、スープと地元産のトウモロコシ、ジャガイモもいただきお腹いっぱいになりました。

### からだの動かし方教室

8月6,7日

浄水交流館多目的ホールを会場に37名が参加。朝日大学健康スポーツ科学科の土田先生の指導で反応・バランス・リズム・距離感覚など 「動きやすい体づくり」を体感しました。先生から「出来なくてもやってみることが大切。やってみて出来なければまた違うことをやってみる。体を動かすことを好きになろう。」など運動に向き合うアドバイスもありました。「三目ならべ」ではチームで協力し盛り上がりました。

### 短期キッズダンス教室

8月 2,9,23,30日

CR2 dancestudioのインストラクターの4日間のダンス教室に21名が参加。ダンスが初めての子は最初はとまどっていましたが、すぐに先生の音楽に乗ったきびきびした掛け声につられて、楽しく踊れるようになりました。毎回、一曲振り付けを覚え、ダンスの楽しさが感じられたようでした。

### 柔軟ピラティスと 大人のチアダンス教室

8月21,23日

浄水交流館でのチアダンス「幼児クラス」「小学生クラス」の岡先生が指導。ピラティス・トランポリンエクササイズ・チアダンスを無理せず、笑顔で楽しそうに取り組んでみえました。とても好評だったので、また企画します！

### 陸上教室と エンジョイランニング教室

9月23日

梅坪小学校を会場に、豊田高専 陸上競技部顧問の伊藤先生と陸上競技部員のみなさんの指導で二つの教室を同時開催。
10月の市内小学校陸上大会、11月の豊田マラソンを目指す方、足が速くなりたい子どもたち、総勢71名が参加。種目別に内容盛りだくさんで、参加者も熱心に取り組まれました。先生から『走ることは楽しいから楽しんでください！』とのメッセージもありました。
来年3月には、恒例の豊田高専でのランニング教室を開催予定！

# 教室紹介

詳しくはホームページをご覧ください

## キッズサッカー

SFC梅坪台のコーチが指導します。
ボールの扱いに慣れるための動作や、基礎体力作りのためのラダーを使った運動なども取り入れています。幼少期の全身運動にピッタリな教室です！

**月曜日　年少・年中　15:30～16:15**
**年長　16:00～16:45　　※雨天中止**

開催日：10/15,22,29 11/5,12,19,26…
対象：年少～年長
場所：梅坪中央公園（愛環梅坪駅東側）
参加費：１回　500円

**申し込み不要です 直接会場にお越しください**

## エンジョイダンス（完コピ）

流行りの曲の振りを分かりやすく丁寧に指導します。
親子参加、大人の参加も大歓迎!!
11月の梅坪台と浄水の交流館まつりで発表します。

**第１・３・５木曜日　18:00～19:00**

開催日：10/4,18　11/1,15,29…
対象：小学３年～成人 男女
場所：浄水交流館　大会議室
参加費：7回　3,500円

**小学３年生から対象になりました**

**『TWICE』『E-girls』などの曲も踊ります！**

## リトルダンス

CR2 dancestudioインストラクターが指導します。
音楽に合わせて体を動かすのが楽しい～❤と感じられる教室です。11月の梅坪台と浄水の交流館まつりで発表します。

**水曜日　17:00～18:00**

開催日：10/10,17,24,31 11/7,14 …
対象：年少～年長 男女
場所：浄水交流館　大会議室
参加費：5回　3,000円

**小学生対象の『キッズダンス教室』も開催しています**

## おしらせ

**★一般社団法人になりました**

当スポーツクラブは9月から**一般社団法人梅坪・浄水スポーツクラブ**として活動することになりました。より一層、地域のみなさんの健康づくりに取り組んで参ります。
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

## 親子空手・ヨガ

浄水町で「空手・ヨガ教室」を開催している栗田道場が親子参加の教室を始めました。
受け・突き・蹴り・形・組手などの空手の基本や、親子で体幹を鍛える運動やヨガトレーニングなど。

**土曜日　17:00～18:30**

開催日：栗田道場にご確認ください。TEL:45-4472
対象：年中～小学３年生と保護者
場所：浄水町伊保原　栗田道場
参加費：月謝　3,500円

**お気軽に見学・体験からどうぞ！**

## 新教室　ポールウォーキング

普通にウォーキングするよりも２本のポールを持つことで姿勢がよくなり、上半身の筋肉も使う全身運動になります。
特に肩回り、ウエストに効きます！
講師は日本ポールウォーキング協会マスターコーチの資格を持つ土田洋先生です。

**第1土曜日　9時15分～**

開催日：10/６,11/３,12/1,1/5,2/2
対象：どなたでも！
場所：浄水交流館　集合
参加費：5回　2,500円

**ロコモティブシンドローム対策になります！ ポールのレンタルあります**

## 予告

**★「交流館まつり」出演!!**

梅坪台交流館(11月４日)と浄水交流館(11月11日)のおまつりに「キッズダンス・リトルダンス・チアダンス・完コピ」教室の子どもたちが出演します。是非、お越しください！

**★12月26日(水)　スキー教室開催！**

恒例の初心者対象「スキー教室」です。
ゲレンデは**ヘブンスそのはらSNOW　WORLD**です。
詳細は11月に配布予定のチラシでご確認ください。

## お申込み＆お問い合わせ


一般社団法人**梅坪・浄水スポーツクラブ**
東梅坪町８丁目３－１(リサイクルステーション南側)
開館日：火・木　13:30～16:00　水　9:00～16:00
ＴＥＬ：３２－２７４１　ＦＡＸ：３２－３５７７
E-mail　info@umedai-sc.jp


★メールでのお申し込みは、ホームページの「お問い合わせ」または「お申込みフォーム」をご利用ください。(返信は開館日になります)
★来館、電話は開館日に受付いたします。

教室の詳しい内容は　ホームページでご確認ください

| | | |
|---|---|---|
| ドッジボール | ジュニア硬式テニス | ソフトテニス |
| めざせ！元気っ子 | 新体操梅坪 | キッズダンス |
| バレーボール | 新体操小学生 | リトルダンス |
| バドミントン | 空手・ヨガ道場 | 幼児サッカー |
| 大人バドミントン | 完コピ　エンジョイダンス | スポーツ吹矢 |
| チアダンス　幼児 | チアダンス　小学生 | エンジョイ卓球 |
| ホッとリラックスヨガ | エンジョイ硬式テニス | ウォーキング |
| 元気アップ伊保原 | 元気アップ浄水 | 体力アップ梅坪 |
| 健康づくり教室 | ポールウォーキング | |