

# 教室の参加者募集!!

後期



秋から健康づくりをはじめませんか?

NPO法人  
へきなん南部総合型  
スポーツクラブ  
第9号

toto  
FOR ALL SPORTS OF JAPAN  
スポーツ振興くじ助成事業

教室の受付申込日

2013. 8.25(日)

場所 臨海公園会議室(野球場)

時間 am9:30~pm19:00

am9:00より整理券を配布致します

整理券は  
当日のみ有効

※定員に満たない場合は引き続き、クラブ事務局で受付致します

## ●後期イベント情報 楽しいイベントが盛りだくさん!!

公開講座 誰でも参加OK  
2013年 9月14日 土  
「健康と免疫力」  
～インフルエンザとガンに強い身体～

場所: 臨海体育館第2体育室  
時間: 19:00 ~ 21:00  
講師: 至学館大学 健康科学部健康スポーツ課学科  
準教授『埴 敏』氏  
共催: 碧南市レクリエーション協会

公開イベント 誰でも参加OK  
2013年 9:30 ~ 15:30  
11月10日 日  
「市民ふれあいフェスティバル」  
「ふれあいスポーツ広場」臨海公園芝生広場  
「健康体操発表」臨海体育館アリーナ  
キッズピクス教室 幼児・小学生 発表

公開イベント 誰でも参加OK  
2013年 10:00 ~ 12:00  
12月1日 日  
「ファミリーレクリエーション・スポーツデー」  
場所: 無我苑(西端)  
もちつき まつり  
◎後援: 里地保存会フッシーほたる会

特別イベント 会員様のみ  
2014年 8:00 ~ 17:00  
2月16日 日  
「アイススケート体験」  
場所: モリコロパークアイススケート場



ごほうび!  
子ども向けバスツアー

公開イベント 誰でも参加OK  
2014年 10:00 ~ 15:00  
2月22日 土  
第2回「総合型まつり」  
場所: 臨海体育館アリーナ



家族や友達を誘って  
遊びに来てね

※詳細チラシは2ヶ月前に教室、チラシスタンド等で配布

## ★前期イベント報告 こんなことあんなこと!!

2013年4月28日(日)  
「年間参加奨励賞」  
臨海体育館アリーナ 受賞者のみなさん  
34名

満千代美・佐飛、飯田ヨシ子、鈴木マユミ、角谷駿太、高松光子、岩井茂親、村松理恵子、小野いく代、廣江龍兵、長谷川海、板倉裕季、石川翔貴、小笠原愛、金原唯菜、前田楓花、西口真央、柿田ひかる、竹巻ひとみ・有紗、鏑本志保・悠妃、平岩恵美子、石川夏妃、磯貝苗子、磯貝百子、金谷萌花、杉浦歩初佳、鈴木一義、磯貝かつ美、岩田武、亀田鉄雄、生田早紀、石川好美、磯貝謙伸、柿田進、杉浦伯子

2013年5月18日(土) 式年運営  
「伊勢路を歩いてお伊勢さん参り」  
「熊野古道 シリーズ」 part4  
外宮から内宮まで大満足の伊勢参り



2013年5月29日(水) part23  
「ファミリーレクリエーション・スポーツデー」  
チャレンジデーで開催  
「あんどんのやみにまみれて忍者ランド」



ボランティアさんに  
囲まれて嬉し楽し  
忍者ランド!!

2013年 6月2日(日)  
公開講座 スポーツやレクリエーションを通して  
講師 長滝祥司先生  
生涯発達  
生涯スポーツ

## 会員様に朗報★ お友達とって参加できます!! 無料 多種目体験広場 会員様は無料で利用できます!!

三世代 幼児、障がい児者から高齢者まで誰でもOK!!

■場所: 臨海体育館 アリーナ  
■時間: 18:30 ~ 20:30  
■開催: 毎日曜【年間30回】  
10月6, 20, 27 11月3, 17, 24 12月1, 22  
1月12, 19, 26 2月2, 9, 23 3月2  
■参加費: 高校生以上 1回 100円  
小・中学生 1回 50円  
それぞれチョイス!!  
卓球・バドミントン・ラケットテニス・レクリエーションスポーツ各種  
ディスクドッジ・バスケット・大なわ  
みんな満足メニュー  
どなたでも参加できます

体幹ってナニダ!?! ★★  
一般に肩から腰周りまでの胴体部分のことで、からだの幹となる部分を示します。具体的には胴体部分の骨格を取り巻く筋肉の総称です。

体幹を構成する筋肉  
▶インナーマッスル…腹横筋、脊柱起立筋、大腰筋  
※ここでは骨に近い部分(カラダの奥)にある筋肉を呼んでいます  
▶アウトマッスル…広背筋、腹斜筋、腹直筋、大殿筋、中臀筋

体幹力をあげるとどうなる?  
①ケガの予防 ②太りづらい体質になる ③運動能力を開花させる  
④お腹を内側から引き締める ⑤1歩が速くなる ⑥下半身で生まれた力を増幅して出力する  
【例・赤ちゃんが生まれて歩くまで行うトレーニング】  
①大泣き…4つの深層筋 ②首が据わる…頸椎 ③寝返りを打つ…背骨の回転  
④ハイハイ…背骨の屈曲、伸展側屈 ⑤つかまり立ち…足裏の筋肉、バランス感覚  
⑥歩く…バランス感覚、筋肉運動のリンク

筋肉の再教育は可能か? 今からでも遅いはありません!!  
それは可能です!!

参考: 体幹力をあげるコアトレーニング 木場克己氏著 成美堂出版、コアレストブック 有吉志恵氏著 GAKKEN

私たちは、スポーツ少年少女を応援しています  
時間 仲間 空間 スポーツは一生のトモダチ!!  
ジュニアバレーボールチーム 碧南クラブ  
目指せ! 全国大会!  
男子メンバー 急募!!  
碧南市スポーツ少年団 9種目 29団体  
空手・卓球・サッカー・剣道・野球・新体操・ソフトテニス・陸上・バスケット

## スポーツ・レクリエーションの魅力を広げよう!

夢 Dream  
健康 Health  
仲間づくり Communication  
生きがいづくり Reason for Living  
お友達とって参加できます!!  
あなたに合った教室を探してみませんか?  
入会・受講の手続き

事務局にて所定の申込書に必要事項をご記入の上、入会金と受講料を添えてお申し込み下さい。

会員特典  
①各スポーツ教室、各スポーツ体験広場に参加できます。  
②教室修了証が発行されます。  
③年間参加奨励賞の進呈。(年間最多出席上位30名に進呈)  
④特別イベントに参加できます。(実費徴収の場合あり)  
⑤スポーツ観戦、体験、観劇、県内外へのウォーキングなどを開催します。

年会費  
個人会員 2,000円 家族会員 3,000円 法人会員 5,000円  
(後期) (1,200円) (後期) (1,800円) (一口5人)  
スポーツ安全保険の加入をお勧めします。全種目共有となります。(任意加入)  
保険期間: 入会日から平成26年3月31日まで

対象となる事故: 団体活動中の事故/往復中の事故  
※活動中のケガや事故についての応急処置は致しますが、その後の責任は負いませんのでご了承ください。

市内在住・在勤・在学・在サークルの方・市外の方もOK!!

・会員登録と同時に希望種目(複数可)をお申し込みください。  
・市委託教室の会員登録は任意です。  
・参加者8名に満たない場合は開講致しません。  
〈保護者の送迎〉▶中学生以下の夜間の活動については保護者の送迎をお願いします。  
〈その他〉▶▶各教室、イベントの詳細は申し込み時にお渡しいたします。  
※記入いただいた個人情報は目的外には使用いたしません

事務局 NPO法人 へきなん南部総合型スポーツクラブ  
住所 〒447-0853 愛知県碧南市浜町2番地4  
営業時間 am9:00 ~ pm17:30 定休日 日曜日  
TEL 0566-42-4233 FAX 0566-42-4234  
E-mail hn-sougougata@wit.ocn.ne.jp  
HP http://www.hn-sougou.com/  
イメージキャラクター キャロト  
■発行日: 平成25年8月1日  
■発行: NPO法人 へきなん南部総合型スポーツクラブ  
■発行責任者: 理事長 有本 征世

