



文部科学省推奨事業 (総合型地域スポーツクラブ)
かつしか地域スポーツクラブ認定第1号

こやのエンジョイくらぶ

クラブ通信 H24年1月号 発行元: こやのエンジョイくらぶ広報部会
(ホームページアドレス) <http://koyano-ec.jimusho.jp>

新年のご挨拶

昨年、予期せぬ大震災に見舞われ、日本中がつらく悲しい時間を過ごしました。まだまだ復興には長い時間がかかりますが、こやのエンジョイくらぶは折にふれ、少しでも応援が出来る道を探っていきたいと考えております。

クラブの活動では、昨年秋からの旧小谷野小学校耐震工事のため、開催会場を変更しているプログラムもあり、大変ご迷惑をおかけしております。

3月31日(土)には、工事を終えた旧小谷野小学校の各施設を利用して「桜フェスタ 2012」を開催する予定です。

オリジナルプログラムの体験会や新種目の紹介、模擬店や喫茶コーナーなど、桜の花の中、楽しい1日にしたいと会員有志や指導者とも企画している最中です。

どうぞ、みなさまお誘い合わせのうえ、ご来場ください。

設立から3年が経ちました。関係者、地域のみなさまのご協力により、順調に運営すること出来ております。

こやのエンジョイくらぶの設立趣旨にある「スポーツを通じたまちのコミュニティ」実現のため、本年も積極的に活動していきますので、どうぞよろしく願いいたします。

こやのエンジョイくらぶ
会長 黒川 幹雄

新年を迎え、こやのエンジョイくらぶの皆様におかれましては、心機一転さわやかな気持ちで、お過ごしのことと存じ上げます。

今年は辰年ということで、皆様方の胸中には「昇龍」のごとく飛躍の思いをお持ちのことと思います。

そこで、年頭にあたり私からご提案をひとつ、ふたつ…。

ひとつめ。日頃から皆様が慣れ親しんでいるこやのプログラムに加え、各人最低1つ以上の、日頃経験していないプログラムを体験してみませんか? せっかく多くのプログラムを持っているこやのエンジョイくらぶですから、自分にとって新しい種目を開拓して経験してみるのも、新たな仲間づくりとともにいかがでしょう。

ふたつめ。各人お一人以上の新たなお仲間をご紹介いただきたいと思います。老若男女問いません。自分の健康づくり、仲間づくり、地域貢献ボランティアなどいろいろな活動の仕方があります。ぜひともこやのエンジョイくらぶの輪(和)を大きく育てて飛躍させていただきたいと思います。

今年も健やかで明るい年になりますように。よろしく願いいたします。

教育委員会事務局生涯スポーツ課長
柴田 賢司 (今年は年男です。)

オリジナルプログラム紹介

気功



気功の実技を始める前に、身体のことに関連した病気の話や健康に役立つ先生の講義がとても参考になるので、参加者は毎回楽しみにしています。気功は、ゆっくりと呼吸をしながら体を動かすので、自然に無理なく筋力アップにつながります。また、脳を活性化させてくれる動作もたくさん取り入れた内容でとても楽しい雰囲気です。

参加者は先生の大ファンで金曜日が楽しみです。
(坂戸静子)

元気アップ体操 (堀切)



背骨、骨盤の歪み、筋力の硬さを整え、歩行からの足の衝撃を受ける骨盤は、腰やお尻の筋肉の働きのバランスが悪くなるので脂肪がついてきます。バランスを作る体操、骨盤ストレッチ、正しい歩き方を中心に正しい姿勢で立ったり歩いたり、腰痛などを改善、毎日気持ちよく過ごすことを目標に体操しています。始めてマル2年を迎え、みなさんのボディラインが目に見えて美しくなっています。
(石井由紀江)

フィットネスフラ



フラ独特の動きを最初は恥ずかしがる人が多い様ですが、ハワイの音楽に癒される人は少なくありません。最初は恥ずかしくても音楽に乗って動いているだけで何となく心が和んでくる、日頃履かない様な花柄スカートに心が弾むそんな癒しの効果に運動効果を加えたのがフィットネスフラです。目的が心も体も健康になる事ですから、どなたでもご参加出来ます。ストレスを忘れにお越しください。
(松波 智子)

ヨガ



私がヨガに通い始めて1年位になります。休む事もありますが、ヨガに行くと体が何か違うんです。関節の動きが軽くなるような気がします。自分の体の具合が気になる事とか、先生に話をするとそれに合わせたストレッチを教えてください、ヨガに行くのがとても楽しみになっています。教室も和やかな雰囲気とても好きなヨガ教室です。これからも続けていきます。
(植原 政子)

教室プログラム紹介

バドミントン



「バドミントン」は、あらゆる世代の方と楽しくスポーツすることを目標に活動していますが、3世代のファミリーが参加するなどアットホームな雰囲気です。

怪我などしないように、準備運動から実技まで優しく指導します。初心者から、上手な方まで丁寧に相手をしてくれる若いサポーターも多く参加者の皆様には好評です。ぜひ、お気軽に参加してください。

(山中實二)

チアダンス (こやのビーンズ)



「チアダンス」は、幼稚園年中から中学生までを対象とした教室プログラムです。

チーム名を「KOYANO Beans」(こやのビーンズ)と名づけました。

黄色を中心としたかわいいユニフォームも揃え、各種イベントでの演技発表などにも積極的に出ていきたいと日々のレッスンも一生懸命がんばっています。

発表前は、自主トレが出来るようビデオ撮りもして熱心に自宅でも練習を重ねました。

「チアダンス」を通じて、努力の積み重ねが結果に繋がることを学んでほしいと思います。

(鈴木奈保美)

桜フェスタお手伝いスタッフを募集します!

☆実行委員会にご参加いただける方 (イベント企画等のお手伝い)

実行委員会日程 (すべて19時からクラブハウスにて開催予定)

第2回 1/24 (火)・第3回 2/2 (木)・第4回 2/21 (火)

(第5回以降は随時決定します。)

☆前日準備【3/30 (金)】 15時 クラブハウス集合

☆当日運営【3/31 (土)】 8時 体育館集合

※ご参加いただける方は、事前にクラブハウス事務局までご連絡ください。



ノルディックウォーキング&グラウンド・ゴルフ体験会 芝焼き観賞会の

場 所 堀切水辺公園（荒川河川敷）

日 時 2月11日（土）

15時～ ノルディックウォーキング体験会
グラウンド・ゴルフ体験会（同時開催）
17時～ ゴミ拾いボランティア
17時30分～ 芝焼き観賞会
19時 解散

参加費 **無料!** どなたでもご自由にご参加ください。

※水分補給用飲料、運動の出来る服装・靴は各自ご用意ください。

※芝焼き観賞会主催者：「荒川を考える葛飾区民会議」

☆編集後記☆

あっという間に過ぎてしまった年末年始・・・。

お正月から、大学駅伝を見て、スポーツっていいな～、若いっていいな～と思いながら、自分は暖かい部屋から出られず、すっかり運動不足の日々。でも、お正月はご馳走食べ放題&飲み放題。

健康にはよくありませんね・・・。

こやのエンジョイくらぶのスタッフとして、新年早々、反省の日々です。

寒さに負けず、新年も楽しく体を動かしましょう！本年もよろしく願いいたします。 (N)

こやのエンジョイくらぶクラブハウス(事務局)



〒124-0006 葛飾区堀切4-60-1
(旧小谷野小学校内)

TEL: 03-6662-9500

FAX: 03-6662-9501

ホームページアドレス

<http://koyano-ec.jimusho.jp>

《クラブハウス開設日》

火曜日・木曜日 12:00~16:00

土曜日 10:00~16:00