



発行：NPO 法人 スポルテ目黒

〒152-0003 東京都目黒区碑文谷6-12-43

電話・FAX 03-5768-0064

碑文谷体育館内

e-mail: info@sporte-meguro.com (返信はできません)

www.sporte-meguro.com

(お問合せ・入会・更新 受付)

月曜日 9:00~16:00 土曜日 13:00~16:00

会員証の更新手続きをお早めに！！

会員証の有効期限は、入会または更新日より1年間です。

会員証の有効期限が3月31になっている方は、3月15日から更新手続きを始めましたので、なるべくお早めに更新をお願いします。(期限は会員証に記載されています。)

期限が過ぎると、活動参加時は、ビジター扱い(参加費400円)となります。

(再入会すると会員番号が変わることもあります)

更新および入会受付は、碑文谷体育館2階スポルテ目黒クラブハウスにてお手続きください。

<月曜日9時~16時 (祝日を除く) 土曜日13時~16時>

年会費

正会員および利用会員(小学生以上)1名 12,500円(保険料・手数料込500円含)

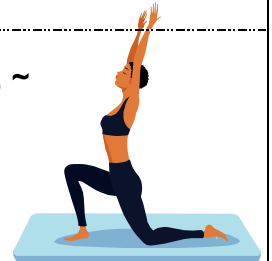
ファミリー会員(同世帯) 30,500円(" ")

賛助会員 10,000円



「親子deヨガ」報告 ~子育て中のお母さん！心も身体もリフレッシュ~

子育てネットワーク事業として、「親子deヨガ」を取り上げるのも3回目。今回は初めて土曜日に設定し、前回と同じ講師の廣吉氏を迎えて連続3回(隔週)行いました。毎回14組前後の参加で、親子で動いたりお母さんお父さんの身体をほぐしたり、和気あいあいと進みました。



いただいた感想を読むと、お母さんたちが日々子育てに追われ、ホッとするとともに求めているのを感じます。イライラした時は、声を出しながら両手を広げ深呼吸をすると、気持ちが治まるとの講師からのアドバイス。背中を伸ばすだけでも、心も身体もリフレッシュします。孤軍奮闘、育児に追われるお母さんの助けになればと考えます。また、毎回「年長者の子育てアドバイスに戸惑う」との感想もあり、自分なりに考え、頑張っているのに分かってもらえない辛さがあったのかな?と思いました。

子育ての先輩は、若いお母さんたちの子育てを受け入れ・受け止め、その上でアドバイスする余裕も必要と感じます。これからも子育てが楽しいと感じられるように、ホッとできる場、問題解決の場を作っていきたいと思います。(担当F)

碑小学校プール(南部地区)の時間が変更になりました。

4月1日(火)~は時間帯が下記のようにいたしましたので、ご確認下さい。

また、3月4日の初日よりたくさんの方々にご参加

いただき、ありがとうございます。

皆様が水泳やウォーキングを楽しめるようにスタッフの体制を一層、整えていきたいと思っておりますので、ぜひご協力お願いします。



曜日	時間	内容
火	16:30~17:30	小学生対象スイミング
	17:30~18:30	小学生対象スイミング
	18:30~19:30	中学生以上スイミング
木	16:30~18:00	水中ウォーキング
	18:00~19:30	中学生以上スイミング

バドミントン



(月曜日：16:30～20:30 第2・4土 13:00～15:45)

バドミントンの起源は18世紀末に英国バドミントン村にあったバドミントンハウスと呼ばれる公爵家の邸宅で貴族の羽根突き遊びであった「バトルドーアンドシャトルコック」からきた説があります。一方、インドには「ブーナ」という羽根突きの遊びがあり、当時インドを植民地にしていたオランダやイギリスの人によって母国などで広められたとも言われています。

その後ルールが作られて、1899年には全英選手権が開催されています。

オリンピックは1992年のバルセロナから正式種目となり、日本からはダブルスでヨネックスの陣内貴美子、森久子選手らが出場しています。今年の北京オリンピックには、話題のオグ・シオ三洋電機の小椋久美子・潮田玲子選手が出場予定です。

バドミントンのネットは中央で152.4cmです。この高さのおかげで、少し練習するとネットを挟んでも何とか打ち合えるようになることで、初心者が楽しめるスポーツの一つです。ただ、試合となるとなかなかうまくいきません。公式では1試合は21点で2ゲーム先取すると勝者となります。ところでシャトルコックのコックはにわとりの意味ですが、公式試合のシャトルコックは水鳥(主にアヒル、ガチョウ)がほとんどだそうです。それゆえに時期や温度で飛び方が変わるとのことです。(時期適応<温度>の番号表示があります) ウエアも白色だけでなく、カラフルなものが多くなりました。オリンピックなどの大会では各チームのウエア観戦も楽しみの一つになりそうです。

「ホスピタリティは大切」

<スポルテめぐろ .com(ドットコム)>



「ホスピタリティ」ということばが、最近、よく聞かれるようになりました。特にホテルなどのサービス業では、当たり前のように考えられています。「ホスピタリティ」(英語)とは一般的には、親切にもてなすこと、歓待、心遣いなどの意味があります。サービスと似ていますが、ホスピタリティには相手の気持ちを理解し、思いやる心が基本にあるようです。代表的なものに「こんにちは」などの挨拶があります。挨拶一つとっても、心のこもった挨拶なのか、相手のことを考えての挨拶なのか、といった点がホスピタリティにつながります。社会生活では人との関わりによって疲れてしまうことも多々あります。しかし、人と関わることで、うれしいことや喜ぶこともあり、悲しみやつらさを軽くしてくれることもあり、自分自身が成長することもあるはず。だからこそ、その術を学んでいって、たのしく毎日を過ごせると良いのではないのでしょうか? 日本の挨拶でとてもよいものに「ただいま」「おかえりなさい」があります。学生時代によく行っていたとんかつ屋さんでは夕飯時になると、お店のおかみさんが「おかえりなさい!」と言って迎えてくれました。当時は1人暮らしをしていたこともあり、なんだかうれしくて、ホッとしました思い出があります。

(y.u)

お知らせ 4月～6月までのお休み

碑文谷体育館・・体育館のみ4月19日(土)と21日(月)が区長選挙の為、お休みです。

5月3日(祝・土)と5月5日(祝・月)は全面(体育館・野球場・庭球場)お休みです
五本木小学校体育館・・・4月3日(木)レスリング体操はお休みです。

鷹番小学校体育館・・・4月5日(土)と5月3日(祝・土)の器械体操はお休みです。

お知らせ 4月～6月までの時間変更

碑小学校プール(南部地区プール)

小学生対象スイミング(火) 16:30～17:30 17:30～18:30の2回の時間帯に変更です。

中学生以上スイミング(火) 18:30～19:30に変更です。

1/21 現在の会員数 正会員99名 利用会員661名 ファミリー91名 賛助2名 合計803名