



総合型地域スポーツクラブ

スポルテ目黒

会員のためのクラブニュース 第18号 2009年3月

〒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)

<http://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

親子体操 報告

~子育てネットワーク事業~

3月12日(木)10:30~11:30に碑文谷体育館において、講師石川氏と廣田氏を迎え、「親子体操」が行われました。2-3歳(兄弟関係で1歳・4歳が数名)の子どもとその保護者24組が参加し、広い体育館で思いっきり体を動かしたり、パルバルーンで遊ぶなど楽しい時間を過ごすことができましたようです。

この子育てネットワーク事業は、親子のふれあいとリフレッシュを目的として行っています。今回実施した日は、スポルテ目黒の活動日ではありませんでしたが、目黒区教育委員会と碑文谷体育館の協力を得て、スポルテ目黒のPRにもなるよう、一般の方に広く呼びかけての実施となりました。

終了後のアンケートには「親子共、楽しく触れ合えて良い時間が過ごせた」や「走りまわって良かった」「あまり集団活動は得意ではない我が子が、今日は初めから楽しく参加でき少し親子共自信がついた」などの感想がありました。



また今後のスポルテ目黒の活動については「今後もぜひ参加したい」「幼児が参加できる親子体操などの企画をしてほしい」「広いスペースでたっぴり走ったり、ボールを使って体を動かせる機会があると親子共々楽しい」などの意見が多くありました。

今後もこのような活動を通してスポルテ目黒をより多くの方に知ってもらえたらと思います。

スポルテめぐろ.com(ドットコム)今回は「太極拳(月)9:30~10:30」の民田コーチです。

スポルテ目黒も4周年が過ぎ、5周年に向かっていきます。「エッ?5周年に…」光陰矢のごとしと言われるように、あっという間に目の前を通り過ぎてしまいました。

太極拳を担当させて頂き、会員の皆さまと楽しく運動をしています。

太極拳はゆっくりと重心移動をしながら動くので老若男女問わず、特に高齢者の転倒防止や老化防止などに効果があり、脳を活性化させ、無理なく続けられる運動です。

意識することによって、外側(型)だけでなく、内側(消化器系)も強くすることが出来、衰えつつある体を活性化させる等々…。

「腰が楽になった」「食欲が出た」「体を動かすことが楽しくなった」という声を聞くと続けてきてよかったと思います。『助ける「心」があれば、人はやさしくなれる』

また、続けることが大切、「継続は力なり」です。続けましょう。

今年喜寿を迎えられた中山さんも元気一杯です。前に立ってもらい、指導のお手伝いをして頂いています。



素晴らしい環境に恵まれている碑文谷体育館で、ゆったりとした気持ちで体力づくりを皆さまと一緒に出来ることを幸せだと思ふこのごろです。

『健康が一番!!』



碑小学校屋内プールの火曜日・小学生対象クラスについて

火曜日・小学生対象のクラス(2年生対象と3年~6年生対象の2クラス)につきましては、参加希望者が多数のため、大変申し訳ありませんが定員数を設け、抽選にさせていただきます。プールでの活動は、けがや事故を防ぐために万全の安全管理が必要ですので、ぜひともご了承ください。

なお3月15日に申し込みを終了させていただき、結果を発送しております。新1年生対象については4月にご案内します。

クラブに入会された方は、ぜひこの機会に碑文谷体育館・野球場 月・土のミニテニスや卓球、スポーツチャンバラ・レスリング等々や鷹番小体育館(土)の体操などの活動にもご参加ください。



スナッグゴルフ

碑文谷体育館(土) 16:00~17:00 野球場(月) 16:00~小学生以上

アメリカのゴルフツアープレイヤーが、ゴルフの基本を身につける為に、開発したスポーツです。「Starting New At Golf」(ゴルフの基本)の頭文字とスナッグに「くつつく」の意味があるところからスナッグゴルフの名前がつけられたとされています。日本女子プロゴルフ協会では、ジュニア育成プログラムに採り入れられているとのこと。子どもから高齢者まで、ゴルフの基礎(マナ やルールも含めて)楽しく、正確に学べます。日本では全国各地のゴルフコースでも大会が行われています。ぜひ一度、スポルテ目黒で体験してみたいかがでしょうか? もちろんプロの指導者がコーチです。



~大人の方もご参加ください~

スイングの姿はカッコイイー!

お知らせ

平成21年4月よりビジター(会員外)での参加費用が500円になります。会員証の有効期限が平成21年3月までの会員の方はお早めに更新をお願いします。21年度から会員証の色が変わります。活動時は原則、カードの提示が必要です。NPO法人スポルテ目黒の総会は5月下旬を予定しています。

碑文谷体育館・野球場・庭球場

<気功 月曜日 お休み 4月27日(月)>

<ノルディックウォーキング>

月曜日 新規 12:15~13:00 4月6日(月)から新たに始まります。(10:30~11:30 これまで通り行います。)



鷹番小体育館

4月は18日のみの活動です。

<体操> 土曜日 お休み 4月4日(会場の都合)・11日・25日 <18日実施>
5月以降については、4月中旬にお知らせします。 <5/2実施予定>

碑小屋内プール 時間変更

<初級・中級> 火曜日 中学生以上対象 18:30~20:00 になります。

スポルテ目黒の活動案内はホームページでもご覧になれます<<http://sporte-meguro.com>> 体育館内の活動参加時は、けが防止の為、かならず室内用のシューズをご持参ください。ビジターでの参加ができない種目もありますので、参加時には必ずお問い合わせください。ご要望やご意見はこちらへ info@sporte-meguro.com (返信はできません)