



ギョイコウノスケ

みとや スポーツクラブ

みんなで
Change!
Challenge!
Enjoy!

7月会報

◇チャレンジ体操教室◇

みとやスポーツクラブでは、年間を通して月に3回、「チャレンジ体操教室」を開催しています。4歳～小学2年生のクラスと、小学3年生から6年生のクラスがあります。講師には、「ジョイナススポーツクラブ」の指導員の先生を招き、初心者のお子さんでも参加しやすいプログラムを実施しています。教室をのぞいてみると、講師の先生はお子さん1人ひとりへの声掛けを絶やさず、また、それぞれのレベルに合わせて色々な技に挑戦させているところがすごく印象的でした。内容は、マット運動、鉄棒、跳び箱、縄跳びなど多岐にわたります。学校の体育の授業では、できなくて苦手になっている種目があっても、「チャレンジ体操教室」なら、できるまで先生が補助してくれます。「やりたいスポーツは決まっていなくても運動をしてみたい」「体育が苦手」といった親子のみなさんの思いに、きっと応えることができる教室です。教室の間は、親御さんの見学ももちろん可能です。ぜひ一度、体験に参加してみたいはいかがでしょうか。



7月の教室予定

7月 3日(金)
7月10日(金)
7月17日(金)



◇ボール遊び体験教室を開催◇

4～6月にかけて月に1回ずつ、みとやスポーツクラブ主催のボール遊び体験教室を実施しました。講師は、シトリンしまね女子ソフトボールチームでコーチ兼選手であり、みとやスポーツクラブ事務局の青野可奈がつとめました。今回の教室は、2030年に島根県で開催される「島根かみあり国スポ・全スポ」のPRや、雲南市で行われるソフトボール競技の普及活動を兼ねて開催しました。ボールを使ったスポーツは、大半の競技が仲間と協力して行う必要があります。お互いを思い合ったり、時には競い合ったりしながら、スポーツの楽しさを感じてもらえたら嬉しく思います。引き続き、48年ぶりに開催される地元国スポを、地域のみなさんとともに盛り上げるきっかけづくりに取り組んでいきます。



総合型地域スポーツクラブ MITOYA SPORTS CLUB

みとやスポーツクラブ

友だち募集中
LINE@

みとや
スポーツ
クラブ



7月予定表

教室名	日にち	時間	場所	持ちもの
1.キッズサッカー	18日(土)	10:00~11:30	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
2.チャレンジ体操 ①4歳~小2 ②小3~小6	3日(金) 10日(金) 17日(金)	①16:30~17:15 ②17:15~18:15	アスパル 小ホール	タオル、ドリンク
3.キッズダンス ①4歳~小1 ②小2~中3	11日(土) 25日(土)	①12:00~12:50 ②13:00~14:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
4.おたっしゅクラブ/健康運動教室 水中運動	10日(金) 31日(金)	①9:30~10:10 ②10:15~10:55	三刀屋健康福祉センター 温水プール	水着、水泳帽 バスタオル、ドリンク
5.おたっしゅクラブ/健康運動教室 3B体操	3日(金) 24日(金)	10:00~11:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
6.腸ケア×ピラティス(月曜日)	6日(月) 27日(月)	20:00~20:45	アスパル 小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出あり
7.リフレッシュヨーガ	9日(木) 23日(木)	10:00~11:00	アスパル 小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出あり
8.ピラティス(金曜日)	10日(金) 24日(金)	19:30~20:15	アスパル 小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出あり
9.レクダンス	2日(木)	10:00~11:00	アスパル 娛樂音楽室	室内運動靴、タオル ドリンク
	30日(木)		アスパル 小ホール	
10.スポーツ吹矢	13日(月) 27日(月)	10:00~11:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
11.キックボクシング ①4歳から小6 ②中学生~一般 ③中学生~一般	9日(木) 23日(木)	①19:00~19:40 ②19:40~20:25 ③20:30~21:15	アスパル 小ホール	軍手、タオル ドリンク

【特別プログラム】参加費無料！どなたでも参加できます！

教室名	日にち	時間	場所	持ちもの
1. 軽スポーツ	11日(土)	10:00~11:30	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
2. ノルディックウォーク	夏季(6月~9月)はお休みします。			

●急な変更については、教室別にLINEにてご連絡いたします。①クラブ共通LINE(会報)と②参加する教室LINE(急な変更連絡)の両方にご登録ください。

●クラブの活動中にスタッフが写真撮影を行うことがありますが、クラブのPR・助成事業の報告に使用しますのでご了承ください。

総合型地域スポーツクラブ

みんなでChange!Challenge!Enjoy!

みとやスポーツクラブ 事務局

〒690-2405

島根県雲南市三刀屋町古城 1-1 雲南市三刀屋文化体育館アスパル内
定休日/火曜日・年末年始 受付時間/9:00~17:00

Tel (0854)45-9222 Fax : (0854)45-9223