

総合型地域スポーツクラブで体を動かそう！

■各種目と指導者を紹介します。

(お一人でも何種目でも選べます)

■健康スポーツ

ビーチボールバレーなど。参加料1回100円。一の宮、阿蘇、波野の体育館で水曜か木曜の午後8時から。
指導者 江藤誠一、大和卓也、園田浩文
「つい夢中になりますよ!」



■エクササイズボクシング

参加料月1000円。阿蘇清峰高校体育館で木曜の午後7時半から。
指導者 井 雅之
「楽しくエクササイズしましょう!」



■卓球

参加料1回300円中学生以下200円。軟式またはラージボール。阿蘇体育館で金曜の午後8時から。
指導者 岩永昭次
「基本から楽しみましょう!」



■乗馬

参加料馬術コース月3,000円(定員20名)、体験乗馬コース1回500円(定員なし)。阿蘇清峰高校馬術場で日曜午後2時から。
指導者 園田淳二
「共に最高です!」



■ウォーキング

参加料無料。各コース。月1~2回土曜か日曜。
指導者 宮崎俊史
「色々な所を歩きましょう!」



■さわやか陸上

参加料無料。阿蘇青少年交流の家や農村公園あびか。金曜の午後6時から。
指導者 木村文彦
「ジョギングで汗を流しませんか!」



■ゴルフ

参加料練習場1回1000円高校生以下500円、ゴルフ場1回2500円高校生以下1500円。阿蘇市内のゴルフ場
指導者 森 繁博 西野徳昭



■バドミントン

参加料月500円。阿蘇中学校校体育館で金曜日の午後8時から。
指導者 北里睦男
「一緒に楽しく汗をかきませんか?」



■日本拳法

参加料無料。阿蘇清峰高校武道場で木曜の午後7時から。
指導者 恩智敏夫
「一緒に心身を磨きましょう!」



「私たちスタッフがしっかりとサポートします!」
4月からスタートする阿蘇市総合型地域スポーツクラブは、だれもが気軽に楽しめるスポーツクラブです。まだ入会できませんので、体を動かしたい方はぜひご参加ください。(入会手続き要)

体験者の声

9月から11月まで開催した「体験スポーツ教室」に参加した方に感想を聞きました。

Q. 今回どうでしたか?

A. 初めてでしたが、無理なくでき、疲れたら横で休めるし、このくらいなら続けられそうです(笑)。参加者がこんなにも多いのにもびっくりしました。子どもたちも気に入ったようです。
(40代女性)

Q. 楽しめましたか?

A. 卓球に参加したのですが、初日は、基礎からじっくり教えてもらったので早く次のステップに移りたかったのですが、2回目からは、じっくり基礎をやったおかげで楽しくやれました。
(40代男性)

A. 最高に楽しかったです! 2種目に入ろうかなと思っています。
(19歳男性)

Q. 今後続けますか?

A. はい。今日初めて知り合った方でも打ち解けて楽しかったです。クラブがない日は自分たちでやりましょうなんて話が出るほどです。
(60代女性)



▲総合型地域スポーツクラブ設立のプレイベントとして「阿蘇市スポーツフェスティバル」が12月16日いこいの村で開催されました。参加者150人はグラウンドゴルフを楽しみ、運動の良さを実感されました。

現在、海外でもこのようなクラブがどんどん増えてきており、自分たちで考え、いろんな方と交流し、体力づくり、健康づくりにと、活動が盛んになってきています。自分の体は自分で管理することが、医療費の削減や保険税の適正化にも大きく影響してきます。
このクラブを通して、今日知り合ったばかりの人とのコミュニケーションが出来るのも、この総合型地域スポーツクラブの醍醐味のひとつです。

【入会手続き先】教育委員会事務局社会体育係 TEL 22-3229