豊郷元気！スポーツクラブ News

第 21 号
令和4年5月

２０２２年　新しい自分を始めよう！

会長の齋藤武士です。皆様におかれましては、いかがおすごしでしょうか。
当クラブでは、この２年間、各種の新型コロナウィルス対策を講じながら、事業を継続してまいりました。国や地方においてはワクチン接種などの様々な対策をしておりますが、依然として感染者数が横ばいの状態です。しかしながら、私たちスポーツクラブは地域の皆様の心身の健康づくりのため、今年度も身近で運動できる環境づくりを行ってまいりますので、多くの方の参加をお待ちしております。よろしくお願いいたします。

☆☆☆豊郷元気!スポーツクラブは、スポーツによる楽しいまちづくりをめざします☆☆☆

宇都宮市では、誰もが、いつでも、いつまでも、生涯に渡りスポーツに親しめる社会を目指し、「ひとり1スポーツ」を推進しています。そのため、宇都宮市は「総合型地域スポーツクラブ」の支援を行っています。

豊郷元気！スポーツクラブは、宇都宮市に8つある総合型地域スポーツクラブの1つです。「総合型」という言葉には、「種目の多様性」「世代や年齢の多様性」「技術レベルの多様性」の3つの多様性を含んでいます。

そして、その役割としては、身近にクラブがあることで運動しやすい環境があり、定期的に出かける習慣がつくことで心身ともに健康になること、クラブが交流の場になり地域コミュニティーの醸成につながること、地域の健康水準が改善され、健康寿命が延伸し、医療費の削減につながることなどの効果があるといわれています。

豊郷元気！スポーツクラブは、豊郷地区の皆さんが、「ひとり1スポーツ」を実現してスポーツによる楽しいまちづくりのため、その役割を十分認識して、これからも様々なことにチャレンジしていきたいと思います。

～設立 10 周年を期に、遅ればせながらホームページを新たに作成しました～

「会員の皆様へのお知らせ」や「新規会員の募集」、そして「活動内容を知ってもらうため」にホームページを作成し、併せてフェイスブックも始めました。

「豊郷元気！スポーツクラブ」で検索していただければ、ホームページを見ることができます。活動の動画、活動のプログラム、料金の案内、入会の方法などについて、見やすく掲載していますので、是非ご覧ください。お問い合わせもメールでできますので、活用していただければと思います。右のＱＲコードを読み込むか、検索サイトでご覧ください。

HPはこちらから

豊郷元気！スポーツクラブ　検索　facebook

新規会員募集中！！

「豊郷元気！スポーツクラブ」には，いつでも加入できます。
12種目のスポーツどれでも，いくつでも参加できます。

※事前に各活動の見学もできます。担当者がご案内します。
※入会申込は，活動時間内に豊郷中体育館へ、または
豊郷地区市民センターへ（TEL：028-660-2340）
受付は，平日の午前8時30分から午後5時15分です。

豊郷元気！スポーツクラブ
お問い合わせはこちらまで
事務局 TEL：028-643-0800
（豊郷中学校体育館内）
ホームページの「お問い合わせ」からも
受け付けております。
ご連絡お待ちしております！

ウラ面へ

◎太極拳にチャレンジしてみませんか？

木曜日の午前１０時から豊郷台３丁目自治会館、午後７時３０分から海道小体育館で開催しています。

太極拳の起源は、中国明代末～清代初と言われ、三百数十年前にできた武術の流派の１つです。力を使わずに、柔らかく動くことによって、健康と生きがいの２つの効果があるといわれています。

○健　　康…足腰の筋肉の強化（転倒防止）、大脳の活性化、内臓の活動（吸収助長）、精神面・情緒面に良好な効果、減量（空腹感の消失）、脊髄及び軟部組織への効果、自己治癒能力（風邪ひきが減る、早く治る）などの健康面の効果がある。

○生きがい…身体にやさしい運動であるけれども、「むつかしさ」があり、上達することで達成感を得られる。上達の意欲を保ち、少しずつ上達していくと、大きな生きがいを得ることができる。

ご見学、ご参加お待ちしております！

令和４年度 各種目の実施状況

各種目とも、月に４回活動することとしています。

種目と活動場所	月	火	水	木	金	土
弓　道 豊中弓道場	午後７：３０			午後７：３０		
エアロビクス 地区市民センター	午後７：３０				午前１０:３０	
グラウンドゴルフ 豊郷台グラウンド		午前９：００				
ソフトテニス 火：豊中体育館２Ｆ 水：豊央小体育館		午後７：３０	午後７：３０			
硬式テニス 河内農業改善センター				午前１０:００		
３Ｂ体操 地区市民センター					午前９：００	
卓　球 豊中体育館１Ｆ	午後７：１５ （エキスパート）			午後７：１５ （中学生以下）	午後７：３０	
親子バドミントン 豊中体育館２Ｆ	午後７：３０					
太極拳 朝：豊郷台３丁目自治会館 夜：海道小体育館				午前１０:００ 午後７：３０		
スラックライン 海道小体育館	午後７：３０					
TG サッカースクール 火：豊中グラウンド 土：豊央小体育館		午後７：３０ （アスリートコース）				午後５：３０ （エンジョイコース）

※ウォーキングは、月に１回（概ね第３土曜日）宇都宮美術館駐車場　午前９時から