

冬の自然体験教室

「スキーは初めて」、「スキー靴の履き方がわからない」
「学校のスキー教室前に練習しておきたい」そんな皆さんにおススメの教室です。

フラット スキー教室 牛岳温泉スキー場

令和3年 **1月23日(土)・24日(日)**

**日帰り開催
の2日間**

開催時間(両日) 集合: 8:30~解散: 16:00

対象: 初級・中級の小学4年生~6年生 定員: 15名
★★電話でのお申し込みできます!お気軽にお問い合わせ下さい★★



**申し込み
受付中**

チャリティーウォーキングin八尾

11月23日(月・祝)

スタート①9:00 ②9:15 ③9:30 ④9:45~ 15分ごとに随時スタート! 最終11:00

集合場所: やつお町民広場 (八尾B&G海洋センタープール隣り)
コース: 1周2kmのコースを周回 (右回り・左回り)
~禅寺坂、おたや階段、曳山会館を通る路地裏散策~



参加費 1周2km200円の募金にご協力をお願いいたします。

申込み 不要 マスク着用でご参加ください。

コロナ対策としてスタート時にアルコール消毒を行います。

お問合せ: チャリティーウォーキング実行委員会 代表 高野真久 080-3041-6282

八尾地区のサークル、クラブチームが仲間入り

口と身体を動かしてリフレッシュ
女性 健康マンデー



運営費: 5,000円 / 半期
定員: 女性20名
日時: 毎週水曜日 13:45~15:00
場所: 八尾スポーツアリーナ
<代表: 高野真久>

新感覚ニュースポーツ
スラックライン



運営費: サークルにて別途
対象: 幼児~一般
日時: 木曜日(月4回)
①19:00~20:00 ②20:00~21:00
場所: 八尾スポーツアリーナ
<指導者: 島田敏彦>

フィットネスサークル
FOR ALL (フォアオール)



運営費: 7,000円 / 2ヶ月(14レッスン)
対象: 一般
日時: 火曜日10:00~10:50
金曜日11:00~11:50
場所: 八尾スポーツアリーナ
<指導者: 菅原真生子・伏木智子>

健・水曜クラブ



運営費: 3,000円 / 6ヶ月
対象: 一般
日時: 毎週水・金曜日
13:00~15:00
場所: 八尾スポーツアリーナ他
<代表: 飯島善次>

キッズサッカー始めてみよう!
キッズサッカークラブ



運営費: 4,400円 / 月
対象: 年中児・年長児(年少児は応相談)
日時: 毎週水曜日 17:30~18:30
場所: 卯花公民館アリーナ
<指導者: 長谷川太一>
(日本サッカー協会公認B級コーチ、キッズリーダーインストラクター)

八尾ジュニア
ハンドボールクラブ



運営費: チームにて別途集金
対象: 小学3年生~6年生(男子のみ)
日時: 毎週水・金曜日 19:00~21:00
場所: 八尾スポーツアリーナ
<指導者: 若林貴雄>

ジュニアテニスクラブ



運営費: 3,000円 / 月
対象: 小学1年生~中学3年生
日時: 毎週火・木・金曜日17:00~19:00(土日は午後)
場所: ゆめの森テニスコート・八尾スポーツアリーナほか
<代表・指導者: 平野雅憲>
日本スポーツ協会公認テニスコーチ3

随時入会受付中



発行/NPO法人ふちゅうスポーツクラブ 〒939-2727 富山市婦中町砂子田1-1 婦中体育館内
TEL&FAX 076-466-4333 jim@fuchusports-c.jp

スポーツライフを楽しむ人のためのクラブ広報紙

Vol.21 2020.11.05

会員数698名 (10月1日現在)



コロナ禍に負けるな!!



今年の教室訪問

7月から活動再開

~感染防止を徹底して教室セミナーを再開~

こどもたちの屋台村
チアリーディング教室
Bodyメイクエクササイズ教室
キネシオテーピングセミナー

八尾地区のサークルが仲間入り

新型コロナウイルス対策に万全を期して活動を再開したチアリーディングチーム ティアラス

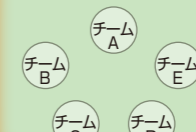
一緒に活動する クラブチーム、サークル、スポ少 を募集しています。

<スポーツクラブ加入のメリット>

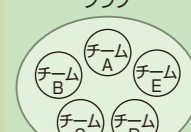
- 年1回の募集パンフレットの発行 (婦中・八尾地区小中学校・保育園等に配布)
- 広報紙でみなさんの活動紹介をします。
- 大会やイベントをサポートいたします。
- 富山市スポーツ施設利用の際に減免対象となります。

「チーム」から「クラブ」へ。

これまで



これからのクラブ



7月から活動を再開!!

随時入会
受付中

フラットでは、新しい生活様式の中で、お互いがお互いを励まし笑い合い、周囲の皆さんへの配慮を忘れず、楽しく教室・セミナーを7月上旬より本格的に活動再開いたしました。今回は一部の教室を指導者の声と共に活動の様子をお届けいたします。

こどもたちの屋台村

金曜日 17:45~18:45
会場：婦中体育館



大切なプレ・ゴールデンエイジ期
子供達の体力低下を防ぎましょう。

運動神経の基礎や神経系の発達が著しい3歳~8歳頃の時期を、「プレ・ゴールデンエイジ」といいます。

この教室では、かけっこ、鬼ごっこ、ボール遊び、鉄棒、跳び箱などを通して、バランス力、瞬発力、投力などの能力発達を目指しています。カリキュラムには「遊び」の要素を取り入れ、元気いっぱい活動しています。また、いろいろな種目に挑戦することで、たくさんの「できた!」が自信となり、身体を動かすことの楽しさを実感できる教室です。

指導者 蒲原達也



チアリーディング教室

水曜日 18:45~19:45 (ホワイト)
19:30~21:00 (ブルー)
会場：城山中学校体育館



お互いに思いやり、みんなで作り
上げる元気いっぱいのチームです!



チアリーディングを通して、運動の基本、元
気よく身体を動かす楽しさ、集団行動で学ぶ
思いやりや礼儀、コミュニケーション能力を高
めながら、楽しくレッスンしています。

今後は、子供達だけではなく、親子共に成
長していける場となるように努めていきたく
と思います。

指導者 水口遼子

Bodyメイクエクササイズ教室

第1・2・3木曜日 19:30~21:00
会場：婦中ふれあい館軽運動室



様々な不調は悪い姿勢が原因で起こっていることが多くあり
ます。良い姿勢を保つことができるようになると、肩こり、腰痛、
頭痛などの不調が和らいでいきますよ。

1人では続けることがなかなか難しいエクササイズも皆さんと
一緒なら楽しくできるはず! 美姿勢な身体と不調知らずの身体を
ダブルでGetしましょう!

筋力アップしながら、
姿勢を整え肩こり・
腰痛改善!



指導者 懸高千春

キネシオテーピングセミナー

毎週木曜日 7月~11月(月1回) 19:45~21:00 会場：速星公民館1階研修室



スポーツ時のケガの
予防や日常生活でも
役立つテーピングです。

キネシオテープの有効性を実際に貼ることで実感していた
だき、日常生活からスポーツ現場まで幅広く使えるテーピング
の効果を伝えたいと思います。

このセミナーでは、テーピングする部位の構造を
知ることで、分かりやすく貼り方を学ぶことが出
来ます。ぜひ一度体験してみてください。

指導者 昌和接骨院 田中功介 院長

教室開催時はコロナウイルス対策に万全を尽くしています。



事務局ではマスクの着用、ア
ルコール消毒に加え、アクリル
ボードを設置し、感染防止に努
めています。



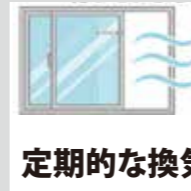
マスク着用



自宅検温の励行



手指の消毒



定期的な換気



同じ向きと間隔



備品の消毒

今できることを全力で!!

私達は、コロナ禍においても、「今できること
を全力で!!」をモットーに、心身共に健康で自分
らしく輝ける、New lifestyleを地域の皆様に
提供できるように頑張っていきたいと思いを
ます。

この機会に、新しいことを始めるもよし、今
やっていることを極めるもよし、出来ないこと
を確認するのではなく、出来ることを見つけま
しょう!皆様のお越しをスタッフ一同心より、お
待ちしています。(理事 吉澤麗子)