特定非営利活動法人 多賀城市民スポーツクラブ広報誌

たがすぽ

Let's TAGA-SPO Vol.46 2018.6.SUMMER

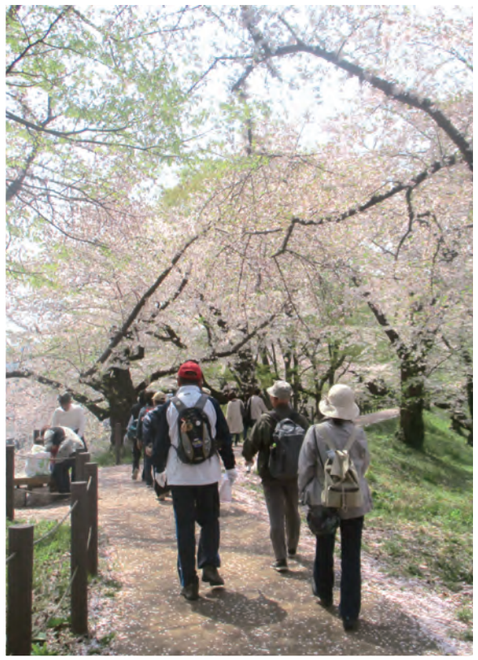
平成30年度

- 年間イベント予定表
- クラブのあれこれ

4月20日、シニアスポーツスクール春の野外歩行で、山形県山形市の霞城公園に会員27名で行ってきました。今年は開花が早かったため状況を心配していましたが、散策するにはちょうど良い気候と見ごたえでした。散策終盤に心地よい風が吹き、ひらひらと舞う桜吹雪はとても印象的でした。

参加者の声

桜とっても良かった！
散っているところも風情があって良かった―



健康への豆知識 Vol.4

つまずいて転んでしまったということはありませんか?転倒は大けがにつながり、生活も変わってしまいます。転倒の要因として、筋力の低下、関節の可動域制限、バランス力の低下、姿勢不良などがあげられます。年齢を重ねるにつれ、筋力やバランス力は低下していきます。少しでも低下速度を落とし、健康で動ける体を目指しましょう!

股関節をストレッチ

●片足を大きく一歩前に出す。前の足に体重を乗せて後ろの足の付け根から胸まで体が長くなるように気持ち良く伸ばす。
※腰を反らさないようにする。

筋力をアップ

●足を肩幅より少し広めに開く。
交互に体重移動する。
※腰が丸まらないようにする。
足裏が床から離れないようにする。

バランス力をアップ

●手をクロスさせて肩に置きます。
肘は前方へ。
①足を一歩前に踏み出すと同時に、踏み出した足の方向に体をひねります。
②踏み出した足と反対方向にひねります。元に戻ります。
※出した足にしっかり体重が乗るようにしてください。
体は丸まらず伸びた状態でひねります。

文･写真:佐々木　香
健康運動指導士
PHIピラティスインストラクター

スクール指導者から

アクアエクササイズを担当している遠藤です。

この教室は、前半ストレッチや脳トレをしながらウォーキングをし、後半は曲に合わせて一定のリズムでウォーキングをしながら動いています。

毎回アクアミットやヌードル、ダンベルなどを使って運動していますが、何を使うかは来てからのお楽しみです。

笑いの絶えない明るい教室なので、ぜひ体験からお越しください。お待ちしております。

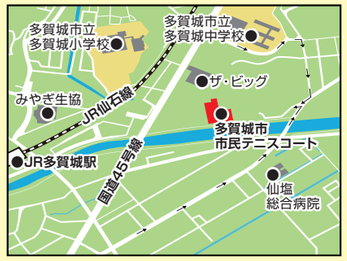
写真:ヌードル棒を使用。2人1組になり、楽しく全身運動をしています。

遠藤　香さん
子供～シニアまで幅広い指導を行っています。指導歴は20年以上のベテラン指導者です。

総合体育館

市民プール

市民テニスコート



申　込・問い合わせ先

特定非営利活動法人 多賀城市民スポーツクラブ事務局
多賀城市総合体育館 ／ 多賀城市下馬5-9-3 TEL 022-365-1918
多賀城市市民プール ／ 多賀城市伝上山2-6-6 TEL 022-365-3232
多賀城市市民テニスコート ／ 多賀城市鶴ヶ谷1-6-1 TEL 022-364-1971
☆各種お問い合わせはこちら → e-mail／info@tagajo-sc.jp

特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブでは、多賀城市内のスポーツ施設の管理･運営を行っています。

発　行：特定非営利活動法人　多賀城市民スポーツクラブ
発行日：平成30年6月1日

ミックス 責任ある木質資源を使用した紙 FSC® C106175 www.fsc.org
Natural Printing Naturally.
VEGETABLE OIL INK

平成30年度 多賀城市民スポーツクラブ 年間イベント予定表

	事　業　名	内　容	実施日	対象者	会　場
大会・イベント	宝くじスポーツフェア はつらつママさんバレーボール in 多賀城	プロで活躍した選手からバレーボールの指導をしていただきます。 観覧自由で、どなたでも参加できる抽選会もあります。	6月9・10日（土・日）	ママさんバレーボール愛好者	総合体育館
	多賀城市民スポーツ大会	地区対抗で行うスポーツ大会です。 参加希望の方は、地区のスポーツ振興員にお尋ねください。	【ソフトボール大会】 予選・決勝　7月15日（日） 予備日　　7月16日（月）	中学生以上	中央公園 山王小学校 城南小学校 多賀城八幡小学校
			【ドッヂビー大会】 7月28日（土）	小学生	総合体育館
			【グラウンド・ゴルフ大会】 9月29日（土） 予備日　9月30日（日）	小学生以上	中央公園
			【卓球大会】 11月11日（日）	18歳以上（高校生除く）	総合体育館
	第17回多賀城さざんか駅伝大会	チーム（駅伝）または個人（ミニマラソン）で参加できる大会です。	10月21日（日）	小学生以上	モウーっとギューっと うしちゃんファーム 仙台港多賀城地区 緩衝緑地
	スポーツフェスティバル	施設の無料開放のほか、各種体験教室、ミニ運動会などを実施します。	総合体育館　10月8日（月） 市民プール　10月28日（日）	どなたでも	総合体育館 市民プール
	友好都市スポーツ交流大会	多賀城市と天童市とのスポーツ交流大会です。	未定	市民	総合体育館他
	10,000人寒げい古	武道愛好者が年初めの稽古を行います。	平成31年1月12日（土）	武道愛好者	総合体育館
	第15回 多賀城ライオンズクラブ杯 フットサル大会	オープン参加のフットサル大会です。	平成31年2月2日（土） 3日（日）	市民	総合体育館
短期教室	おとなの朝活	ヨガなどで運動不足を解消します。	毎月1回（日）	18歳以上（高校生除く）	総合体育館他
	健康･スポーツ相談室	体組成計測定とトレーナーから運動指導、栄養士から食事等のアドバイスが受けられます。	運動指導　月3回 栄養相談　月1回 体組成計測定 ※休館日を除く毎日	中学生以上	総合体育館
	学校体育を克服！ 「運動教室」	跳び箱、マット運動、鉄棒など少人数で行います。	①6月～7月（月） ②10月～12月（月） すべて全5回	小学生	総合体育館 小体育室
	遊びから学ぼう！元気隊	出前のスポーツ教室です。 各小学校で行います。	6月～平成31年2月	小学生	市内小学校
	親子体操教室	様々な運動体験を親子で行います。	①6月～7月（金） ②8月～9月（木） ③11月～12月（木） すべて全5回	2歳以上の未就学児とその保護者	総合体育館
	ナイターテニス教室	初心者向けの硬式テニス教室です。	9月1・8・15日（土）全3回	成人	市民テニスコート
	スポーツてらこや	様々な運動体験を行います。	①6月～9月（土） ②12月～3月（土） すべて全8回	小学生	総合体育館他
	市民登山	初心者向けの登山です。	9月8日（土）	成人	未定
	小学生水泳短期教室	初心者向けの水泳教室です。	①7月 ②3月 すべて全3回	小学生	市民プール
	キッズテニス教室	初心者向けの硬式テニス教室です。	3月　全3回	未就学児～小学生	市民テニスコート
	おやこふれあい教室	親子のスキンシップをメインにした教室です。	未定	1歳の乳幼児とその保護者	総合体育館
研修会	スポーツ活動研修会	競技力や知識の向上につながるような研修会です。	未定	市民	未定
	仙台89ERS バスケットボールクリニック	仙台89ERSの選手またはコーチから技術指導が受けられます。	未定	小中学生	総合体育館
その他	地域活動スポーツ指導者派遣事業	町内会などへ指導者を派遣し、地域が取り組む市民の健康づくり活動を支援します。	通年	市民	依頼に応じた会場

※会場等の都合により、開催場所、日程が変更になる場合があります。
また、上記以外にも年間を通した事業を開催していますので、詳細はお問合せください。

栄養相談を始めました！

健康・スポーツ相談室

筋肉量や体脂肪量を測定し結果表で確認できる体組成計測定とスポーツトレーナーによる運動アドバイスや栄養士から食事などのアドバイスが受けられる相談室を開催しています。
個別指導ですので、お悩み解消にぜひご利用ください。

初回登録料：500円
体組成計測定のみ：市民500円、市外1,000円
運動指導または栄養相談：市民1,000円、市外1,500円

お得なカード

①測定6回分＋トレーニング室利用24回分
　市民5,000円、市外8,000円
②運動指導または栄養相談6回分＋トレーニング室利用24回分
　市民7,000円、市外10,000円

指導者派遣事業

地域行事や社内行事など、ご要望に応じた指導者を派遣し指導を行います。
健康づくりやイベントなどにご活用ください。

利用方法
指導者派遣申請書に派遣日時、会場、派遣人数、希望内容を記入し申請してください。
申請書は総合体育館に直接またはスポーツクラブホームページに掲載しています。

派遣料
多賀城市内の町内会など ▶ 1団体3回まで無料
多賀城市内の企業など ▶ 1回無料

派遣内容一例
脳トレーニング、健康ストレッチ、ヨガ、エアロビクス、
グラウンド・ゴルフ、ペタンクの指導、体組成計の出前測定。

物品貸出

ニュースポーツや運動用具の貸出をしています。
事前に貸出状況を確認し、借用書の申請をお願いします。

主な用具

運動会用品、ノルディックポール、輪投げ、ストラックアウトなど貸し出しの用具はホームページに写真付きで紹介していますので、ご活用ください。