



主催：滑川学区子ども会育成連合会

キックベースボール大会のおしらせ

開催日時

7月17日(日) 10:00~14:00
(雨天中止)

場所

滑川市民グラウンド

模擬店

土っこくらぶによる

★やきそば
★じゃがバター

気合と愛情たっぷり
オリジナル野菜!!

参加資格

- ★ 低学年・高学年・大人親子各々でチーム編成
- ★ 各7名~10名程度でチームを作り編成する
- ★ 当日参加OK(当日集まった方でチームを編成します)

申し込み

★滑川ファミリースポーツクラブ事務局
050 - 8012 - 4788 (平日13時~17時まで)

滑川中学校部活動支援 卓球部 はじまる!



県北大会出場めざして
がんばれ!

指導者 成田清治さん

6月6日(月)、滑川交流センター卓球室にて行いました。茨城県大会(社会人)で優勝経験もある成田さんに卓球の指導のほか、まず声をだすこと、挨拶を大事にすることなども学んでいました。今後も週に1回は行っていきます。いい結果が出せるようがんばってほしいと思います。



総合型地域スポーツクラブ
滑川ファミリースポーツクラブ

2011.6.20 No.32

〈メール〉namekawaclub060423@net1.jway.ne.jp

笑顔

〒317-0051 日立市滑川本町 1-21-1
日立市滑川交流センター内
滑川ファミリースポーツクラブ広報部会
TEL&FAX 050-8012-4788
〈ホームページ〉http://www.namekawaclub.jp



震災にも負けず、

総会・イベント開催しました



募金していただいた義援金¥20,505は日本体育協会に送金しました。ご協力ありがとうございました!

みんなで元気にストレッチ

震災後の蓄積された疲労やストレスの発散、又、肩こりや腰痛、捻挫防止の一助になればという思いで、今年度は、総会前にチャリティイベントとして、本多奈美さんをお迎えし、ストレッチトレーニングを実施しました。

本多さんは、日立二高を卒業後、オクラホマ大学でATC(全米アスレチックトレーナー)の資格を取得され、在米生活7年の経験をベースに、現在は東京で指導され、藤原紀香さんの専属トレーナーとしても活躍されています。(5月のNHKの番組にもトレーナーとして出演されたんですよ。)イベントに参加された50名の方々は、床に寝そべったり、はいつくばったりしながら、1時間、ゆっくり、みっちりストレッチを実施したのです。

実施前は、相当きついものになるのではと思っていたのですが、意外や意外、激しい運動ではないのですが、とても体が軽くなったような爽やかな気分になったのです。^^スッキリ。



動かすべきは筋肉ではなく関節!

体育館から場所を変えて、けがの予防法などについてお話を頂いた。痛みや歪みの原因は、「普段の生活パターンにあって、同じ動きを長時間繰り返していると、動いている関節と、そうでない関節が出てきてしまい、痛みとなるそうです。スポーツ選手が、同じ動作を繰り返してケガをするのと同じです。また、肩こりという肩、首、背中の部分をマッサージしたり、肩たたきをしたりするものと思っておりましたが、実は凝っている原因は、前部の胸、鎖骨部分の張りがそうさせているとのこと、んんん?。前部のケアが必要なんですね☆

平成23年度通常総会

平成23年度総会は、4/30(土)15:00~ 滑川交流センター大会議室で行いました。総会には、来賓として、コミュニティ推進会遠藤会長、日立市教育委員会スポーツ振興課の住谷課長、滑川小学校矢部校長、当クラブの竹澤顧問に御出席いただき、御挨拶を頂戴しました。総会すべての議事について、いずれも承認されました。ありがとうございました。設立6年目の活動に入り、更にステップアップした活動を展開します。今年度も皆さまの御協力よろしくお願いたします。

『平成22年度決算と平成23年度予算』について <報告>

平成22年度決算書			
収入	13,904,336円		
支出	13,826,304円		
差引残高	78,032円		
収入 (平成23年度へ繰り越し)			
費目	決算額	予算額	増減
年会費	548,700	552,200	△ 3,500
教室参加費	7,261,950	8,063,000	△ 801,050
補助金	5,817,000	5,817,000	0
助成金	60,000	0	60,000
繰越金	25,954	25,954	0
雑収入	190,732	74,046	116,686
合計	13,904,336	14,532,200	△ 627,864
支出			
費目	決算額	予算額	増減
諸謝金	5,506,935	4,550,000	956,935
旅費	1,204,335	950,220	254,115
借損料	293,414	629,920	△ 336,506
印刷製本費	155,000	140,000	15,000
スポーツ用具代	885,896	1,611,200	△ 725,304
消耗品費	628,499	1,319,440	△ 690,941
会議費	0	10,000	△ 10,000
通信運搬費	177,171	185,000	△ 7,829
賃金	1,927,660	2,956,000	△ 1,028,340
雑役務費	5,775	3,000	2,775
委託料	25,200	0	25,200
負担金	1,366,796	1,213,400	153,396
保険料	449,623	385,000	64,623
基金積立金	1,200,000	100,000	1,100,000
予備費	0	479,020	△ 479,020
合計	13,826,304	14,532,200	△ 705,896

平成23年度 予算書				
収入	H23予算	H22予算	増減	摘要
年会費(事業参加費)	482,700	552,200	△ 69,500	大人2,000円 中学生以下1,000円
教室会費	6,322,000	7,118,000	△ 796,000	
イベント参加費	895,000	895,000	0	キャンプ スキー
大会参加費	15,000	50,000	△ 35,000	テニス大会
助成金	5,964,000	5,817,000	147,000	toto自立支援事業
繰越金	78,032	25,954	52,078	
雑収入	112,268	74,046	38,222	預金利息等
合計	13,869,000	14,532,200	△ 663,200	
支出	H23予算	H22予算	増減	摘要
諸謝金	4,217,500	5,026,000	△ 808,500	指導者謝金
旅費	964,000	950,220	13,780	研修会参加費等
借損料	615,000	629,920	△ 14,920	体育館・テニスコート 使用料等
印刷製本費	226,000	140,000	86,000	広報紙等発行費
スポーツ用具代	983,800	1,611,200	△ 627,400	各教室用器具購入費
消耗品費	752,960	1,319,440	△ 566,480	各教室消耗品及び 事務用品等
会議費	20,000	10,000	10,000	視察等茶菓代
通信運搬費	373,000	185,000	188,000	電話代、HPメンテ等
賃金	4,324,000	2,480,000	1,844,000	事務スタッフ・ マネージャー賃金
雑役務費	3,000	3,000	0	振込手数料等
負担金	616,400	1,213,400	△ 597,000	日本体育協会負担金 振込手数料外
保険料	385,000	385,000	0	傷害保険加入費
基金積立金	50,000	100,000	△ 50,000	
予備費	338,340	479,020	△ 140,680	会計検査費用等
合計	13,869,000	14,532,200	△ 663,200	

★滑川ファミリースポーツクラブはこんなことをめざしています！★

～「健康で潤いのあるまち、滑川」を築いていくこと～

1

毎日を健康で
楽しく過ごそう！

3

住んで良かった
というまちを
つくろう！

**クラブが掲げる
4つの理念**

2

家族の絆を
強めよう！

4

地域に住む人
全員が友達に
なろう！

会員の皆さんで作りに上げていくクラブです。多くの方々にスポーツを楽しんでいただき、より滑川を元気に盛り上げていきましょう！

★皆さんの参加をお待ちしています★

最新教室紹介

震災により、場所・時間・曜日を変更して実施している教室もあります。震災に負けず、楽しく活動しています。

親子体操教室

会員募集中



ほっぴくらぶ

現在、金曜日（月2回）実施中！滑川市民体育館が直れば毎週月曜日に戻します。途中からの参加もOKです。



すてっぴくらぶ

滑川小学校体育館にて実施中！時間も今までは1時間遅く開始しています。

複合スポーツ教室

キッズクラブ



震災による影響もなく実施中！53名の子ども達がいろんなスポーツに取り組んでいます。今回は野球です。

なめかわ農業体験くらぶ



土っこくらぶ

月2回土曜日に実施中！なす・きゅうり・トマト・とうもろこし・ズッキーニの苗を植えました。7月にはじゃがいも掘りもあります。収穫が楽しみなくらぶです。

テニス教室

月・水・金曜日に実施中！テニスの基礎をソフトボールや少しやさしいマルチボールでレッスンしています。

スポンジテニス



水曜と金曜の17時より実施中！小学生の高学年の子ども達が硬式ボールでテニスコートにて行っています。

硬式テニス



会員募集中

大人のテニス

水曜(午前・午後)と金曜(午後)に実施中！男性も女性も幅広い年代層と一緒に楽しんでいます。

かがやき健康教室

現在、2コースとも交流室に場所を変更して実施中！



楽らくコース

チューブやボールを使って、普段使っていない筋肉も動かします。25名の会員さんが毎回楽しく運動しています。



わくわくコース

会員募集中

ウォーキングのテンポで軽快なリズムに乗って楽しく行っています。

5月に募集した「イキイキコース」が始まりました！



全8回コース

膝や腰が痛くても、ひとりずつ症状を聞きながら無理なく楽しく体操しています。

癒し気分に入れますよ…。

新「ピラテス(ベーシックコース)」

月曜日 10:00～11:00

激しい動きは苦手、でも運動はしたい…。

姿勢、筋のバランスを整えたい方、身体をリラックスさせながらエクササイズしてみませんか？

見学随時受付中！

会員募集中

クラブ会員の構成

(H.23.6.7現在)

教室	コース	指導者	会員数
親子体操教室	ほっぴくらぶ	小田倉 洋子	16組
	すてっぴくらぶ	富田 千恵子	34組
かがやき健康教室	楽らくコース	Yoshie	25人
	イキイキコース	Yoshie	11人
	わくわくコース	増子 千代美	11人
	ピラテス	増子 千代美	11人
複合スポーツ教室	キッズクラブ	永盛 常雄他	53人
キッズテニス教室	ホワイトコース	北條 四郎	9人
	レッドコース		14人
	ブルーコース		9人
	グリーンコース		14人
	イエローコース		9人
チャレンジテニス教室	選手コース		5人
大人のためのテニス教室	ルビーコース		10人
	マリンコース		7人
	パールコース		6人
なめかわ農業体験くらぶ	土っこくらぶ	高安 一夫他	15人
クラブスタッフ・サポーター会員			27人
会員合計			337人