

土っくらぶでとれたさつまいもで作ってみました！

手作り芋ようかん

材料
 さつまいも 500g
 (皮をむいたもの)
 棒寒天 1本
 水 500cc
 白砂糖 150g
 塩 かくし味程度

作り方
 1. 棒寒天は、たっぷりの水に浸し、
 汚れを取り絞る
 2. さつまいもは、皮を厚めにむき、
 2cm位に切り水にさらす
 3. さらしたさつまいもをふかし、
 熱いうちに、こし器などで裏ごし
 する
 4. 鍋に分量の水を入れ、絞った棒寒
 天を入れ、煮溶かし砂糖、塩を入
 れよく混ぜる
 5. 4. が混ざったら、さつまいもを
 入れ、更によく混ぜ合わせる
 6. 水でぬらした器に流し入れ、冷蔵
 庫で固める

甘さひかえめ
 裏ごししてあるからとってもなめらか
 おせち料理に作ってみては・・・



祝 関東選抜 高校テニス大会出場！

茨城キリスト教学園高等学校 硬式テニス部

選手コースの井出 剛史くん、川崎 涼平くん、坪和 優佑くん、
 森 法寛くん、岩間 亮太くん、頑張ってきて下さい。

日立市シングルステニス大会 つくばチャレンジマッチ

★ ジュニア 12歳以下男子

優勝 佐藤 大心

★ ジュニア 12歳以下女子

優勝 雲藤 美乃里

★ ジュニア 14歳以下男子

優勝 菊池 尚貴



滑川地区体振杯グラウンドゴルフ大会

★ 男子の部

優勝 高安 一夫 (クラブ役員)

茨城県総合型地域スポーツクラブ協議会 連携フォーラム開催(11月24日)



基調講演

「自立に向けたこれからのスポーツクラブ」
 (講師 コーディネーター 清水 透)

クラブの第一の目的は、まさしく「スポーツを
 楽しみ」、「交流を楽しむ」ということとお話さ
 れておりました。

皆さんとともに、より楽しいクラブライフが
 送れるようスタッフも頑張ります。

ボールでストレッチ！(9回コース) 参加者募集



お問い合わせ・お申し込み：

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

日にち：1/16、23、30
 2/6、20、27
 3/6、20、27の木曜日

時 間：PM1:30～2:30

場 所：滑川市民体育館

指導者：Yoshie先生
 (健康運動指導士)

持ち物：動きやすい服装・タオル
 飲み物・シューズ

会 費：4,500円
 (会員以外の方は保険代が
 別途200円かかります)

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

2014.1.1 No.42

＜E-MAIL＞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



笑顔つながる 想い伝える

2014年も

皆さんに楽しんでもらえる
 クラブづくりを目指します。



大人の体操教室

仕事帰りにリフレッシュ！バランスボールで疲れた体を癒やし、健康で輝きのある毎日を・・・
 毎週月曜日 19時～20時まで 場所：滑川市民体育館2階卓球室

目次

●P.1 教室紹介(大人の体操教室)

●P.2～3 アンケート結果

●P.4 土っくらぶレシピ、会員募集、

大会出場報告、基調講演報告

クラブ8年！みんなの意見、うかがいました！



■教室を始めた動機は？■

※複数回答あり・四捨五入

- ◆兄弟姉妹・友達の紹介 129名 (43%)
- ◆健康のため 123名 (41%)
- ◆募集チラシを見て 88名 (30%)
- ◆友達づくり 33名 (11%)
- ◆家にこもりがちだったため 0名 (0%)
- ◆その他 52名 (17%)

■ 始めた動機、その他の意見 ■

- ◆興味があってやってみたかった。
- ◆好きだったから。
- ◆上手くなりたかった。
- ◆自分からやりたかった。
- ◆月謝が安いから。
- ◆強くなりたかったから。
- ◆兄・姉がテニス部だったから。
- ◆楽しそうだったから。
- ◆お母さんと始めた。
- ◆暇だったから。
- ◆親がテニスをしていたから。
- ◆中学校に行くと部活が大変にならないために。
- ◆幼稚園のときにやっていたから。
- ◆子供にスポーツに興味をもってほしかったから。
- ◆子供の教室に影響を受け親も身体を動かしたくなった。

■この教室に参加してよかったことはありますか？■

■親子体操・ほっぷ/すてっぷ クラス■

- ◆親子でとてもいい運動になり、スキンシップがたくさんとれる。
- ◆ママ友がたくさんできたこと。
- ◆子供がのびのび参加するようになった。
- ◆子供の成長が見られてうれしい。
- ◆少しずつ集団行動がとれるようになった。
- ◆体力がついてきた。
- ◆子供に友達ができた。
- ◆続けることの大切さを教えることができた。
- ◆わかりやすく教えてもらえるのが良い。

■健康体操教室・楽しく/わくわく クラス■

- ◆友達が増えて楽しい。
- ◆健康になった。
- ◆女性の先輩の話が参考になる。
- ◆肩こりが治ったこと。
- ◆年代を超えてコミュニケーションが取れる。
- ◆指導者がGOOD！
- ◆体の調子が良い。
- ◆全身が楽になってきた。

■卓球 クラス■

- ◆前より卓球が上手くなった。
- ◆友達とできる。
- ◆サーブやスマッシュができるようになった。

■教室を続けている理由は？■

※複数回答あり・四捨五入

- ◆教室の雰囲気がよい .. 204名 (68%)
- ◆指導者が良い 154名 (52%)
- ◆友達がいる 134名 (45%)
- ◆通いやすい 95名 (32%)
- ◆会費が安い 92名 (31%)
- ◆その他 13名 (4%)

■ 続ける理由、その他の意見 ■

- ◆運動になるから。
- ◆上達できるから。
- ◆大すきだから。
- ◆せっかく続けているのに、やめるのがもったいない。
- ◆高校生になってやるために。
- ◆姉が3年生までやっていたから。
- ◆上手くなるのがうれしいから。
- ◆痩せたい、体力をつけたい。
- ◆健康のために。

■教室に満足していますか？■

- ◆とても満足している 225名 (75%)
- ◆まあまあ満足している 71名 (24%)
- ◆あまり満足していない 2名 (1%)
- ◆全然満足していない 0名 (0%)

■クラブに対する要望はありますか？■

- ◆試合がやりたい。
- ◆曜日対抗リーグ戦のような目標を作り練習したい。
- ◆もっときびしく教えてほしい。
- ◆女の先生を入れてほしい。
- ◆待ち時間が長い。
- ◆練習時間を増やしてほしい。
- ◆週2でやりたい。
- ◆幼児だけの体操教室があるとよい。
- ◆3歳児午後の教室があると幼稚園後に通える。
- ◆広範囲の広報活動をするとういのは。
- ◆洋式トイレがほしい。
- ◆父子の教室を開いてほしい。
- ◆試合形式のダブルスもやりたい。
- ◆会費をもっと安くして会員を増やすべき。
- ◆振替の教室がもう少しあると助かる。
- ◆事務局を午前中から開けてほしい。



■テニス・スポンジ クラス■

- ◆他の学校の友達ができた。
- ◆身体を動かして体力がついた。
- ◆走るのが速くなった。
- ◆風邪をひかなくなった。
- ◆雨の日でも室内なのでよい。
- ◆積極的になって、上手になってきた。

■テニス・メルトン クラス■

- ◆いろいろなスポーツができてよかった。
- ◆ソフトボール投げを12m飛ばせるようになった。
- ◆思い出がいっぱいできた。
- ◆テニスが上手になった。
- ◆体が柔らかくなった。丈夫になった。
- ◆友達がたくさんできた。
- ◆足が速くなった。
- ◆運動神経が良くなった。

■テニス・初級/初中級/中級 クラス■

- ◆楽しみが増えて生活が充実した。
- ◆健康になり家事の効果が上がった。
- ◆楽しい。無理なくできる。
- ◆週に一度のテニスで体調もよい。
- ◆友達が増えて楽しい。
- ◆基礎練習ができる。
- ◆健康になった。

■テニス・Jr1/Jr2/Jr3 クラス■

- ◆テニスのルールが良く分かるようになった。
- ◆ボールを怖がらなくなった。
- ◆特技が増えてよかった。
- ◆頑張ろうという思いが強くなった。
- ◆テニスが上手くなった。
- ◆体育の成績が良くなった。
- ◆友達がたくさんできた。
- ◆上達方法について考えるようになった。
- ◆持久力がアップした。

■テニス・選手 クラス■

- ◆少しずつ上手くなった。
- ◆弟との交流が増えた。
- ◆自分がすごく伸びるのがわかった。
- ◆ただ打つだけではないと考えさせられる。
- ◆試合の勝ち方を知ることができた。



ほっぷ



すてっぷ



キッズ1



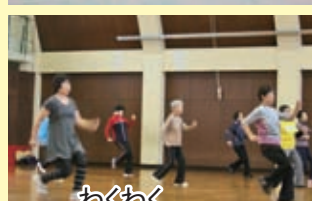
キッズ2



卓球



ソフトテニス



わくわく



楽しく



ピラティス



大人の体操



スポンジ



メルトン



Jr1



Jr2



Jr3



選手



初級



初中級



中級



土まぐら