









すてっぷくらぶ

遊びや体操の中から親子のスキンシップを深め、運 動の楽しさを知る。

内容	リズム体操、マット・ボール運動、 なわとび、跳び箱、鉄棒など盛り沢山!
日時	木曜日 15:00~16:30
場所	滑川交流センター 大会議室
対象	5、6歳児とその保護者
会費	10,000円/半期(分割払いも可)
指導者	小田倉 洋子、富田 千恵子

小学生は早く始めて中学での部活で大活躍! 中学生はレギュラー目指して秘密特訓!

内容	初心者大歓迎!少人数なの で丁寧に指導します。			
日時	月曜日 16:15~17:45			
場所	滑川小学校 体育館			
対象	小学2年生~中学生			
会費	2,000円/月			
指導者	成田 清治、肥塚 茂行			

既に活動は始まっていますが、まだ募集をしている教室です。一度、体験もできます。 お問い合わせはクラブ事務局まで。050-8012-4788(平日13時から17時まで)

*教室会員になるためには、同時にクラブ会員の登録が必要です。

高校生以上2,000円/年 中学生以下1,000円/年

平成26年度 通常総会 開催しました!(4/26)

「平成25年度決算と平成26年度予算」について〈報告〉

平成25年度決算書

20,402,547円 20,121,888円

収入		(平成26年度へ繰り越し)		
費目	決算(A)	予算(B)	差引(A)-(B)	
年会費	623,995	715,000	△ 91,005	
教室会費	10,597,300	11,664,000	Δ 1,066,700	
イベント参加費	1,132,800	1,475,000	△ 342,200	
補助金·助成金	7,796,000	8,875,000	△ 1,079,000	
繰越金	181,709	181,709	0	
雑収入	70,743	89,291	Δ 18,548	
合計	20,402,547	23,000,000	△ 2,597,453	

_支出			
費目	決算(A)	予算(B)	差引(A)-(B)
諸謝金	10,237,680	9,811,720	425,960
旅費	39,270	200,000	△ 160,730
借損料	591,360	780,000	Δ 188,640
印刷製本費	374,400	380,000	△ 5,600
スポーツ用具費	140,274	500,000	△ 359,726
消耗品費	232,266	600,000	△ 367,734
会議費	0	10,000	△ 10,000
通信運搬費	188,786	250,000	△ 61,214
賃金	4,596,000	4,596,000	0
雑役務費	104,940	160,000	△ 55,060
負担金	20,000	14,000	6,000
キャンプ等	1,271,906	1,704,000	△ 432,094
保険料	614,998	650,000	△ 35,002
委託料	0	600,000	△ 600,000
基金積立	1,700,000	2,500,000	△ 800,000
予備費	10,000	244,280	△ 234,280
合計	20,121,880	23,000,000	$\Delta 2,878,120$

平成26年度 予算書

収入				0 0 0
費目	H26予算	H25予算	増減	摘要
年会費	600,000	715,000	△ 115,000	大人2,000円 中学生以下1,000円
教室会費	10,949,000	11,664,000	Δ 715,000	
イベント参加費	1,196,000	1,475,000	△ 279,000	キャンプ、スキー
補助金·助成金	8,956,000	8,875,000	81,000	日本スポーツ振興セン ター、子ども夢基金
繰越金	280,667	181,709	98,958	
雑収入	18,333	89,291	△ 70,958	預金利息 保険金返戻
승計	22 000 000	23 000 000	A 1 000 000	

費目	H26予算	H25予算	増減	摘要
諸謝金	11,040,000	9,811,720	1,228,280	指導者謝金 講演会謝金
旅費	100,000	200,000	Δ 100,000	研修会参加費
借損料	680,000	780,000	Δ 100,000	テニスコート 体育館使用料
印刷製本費	380,000	380,000	0	広報紙 募集チラシ発行費
スポーツ用具費	400,000	500,000	Δ 100,000	各教室運営用 スポーツ用具費
消耗品費	250,000	600,000	△ 350,000	各教室消耗品及び 事務用品等
会議費	5,000	10,000	Δ 5,000	視察等茶菓代
通信運搬費	250,000	250,000	0	電話代、メール・イン ターネット使用料等
賃金	4,596,000	4,596,000	0	事務局スタッフ・ マネージャー賃金
雑役務費	160,000	160,000	0	HPコンテンツ作成等
負担金	60,000	14,000	46,000	各協会等 加盟負担金
キャンプ負担金	1,621,000	1,704,000	△ 83,000	キャンプ、スキー
保険料	620,000	650,000	△ 30,000	傷害保険加入等
委託料	0	600,000	△ 600,000	確定申告 財務諸表作成委託
基金積立金	1,500,000	2,500,000	Δ 1,000,000	
予備費	338,000	244,280	93,720	
合計	22,000,000	23,000,000	Δ 1,000,000	

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 2014.7.5 No. 4 4

〒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

(يا-ياي> namekawaclub060423@net1.jway.ne.jp ⟨₫−ム/ζ−ジ⟩ http://www.namekawaclub.ip



- P.1 教室紹介(スポンジテニス教室)
- P.2~3 女子力UP特集
- P.4 教室募集、平成25年度決算と平成26年度予算

毎日が健康ででしていますか?

青葉香る5月17日、24日に女子カUPと称して『リンパストレッチ』と『骨盤底筋群体 操』の講座を開催しました。

両教室ともゴルフボールや小さなボールを使いゆっくりとした動きの中で、体が硬い人や体 が機敏に動かない人も先生のユーモアあふれるアドバイスを受けながら、楽しく、やさしい 空気の中での時間を過ごすことができました。 毎日のわずかな積み重ねがいつか花開くことでしょう。

改善や疲労回復効果もあります。

骨盤底筋群体操

骨盤の一番底にある筋肉。膀胱、子宮、直腸 などが下がらないように支えている大事な筋 肉。女性にとっては重要なところです。ここ を鍛える方法を今回、初めて知りました。



ふだん動かさないところなので体がすっきりしました。 体が楽になり気持ちが良いです。 色々な筋力がわかって家に帰っても練習しようと思います。 ありがとう!

体幹を鍛えるのにとても役立つ体操だと思います。

骨盤体操も家でやりたいです。

めて鍛えていこうと思います。

覚えれば家でもテレビを見ながらできると思います。

◆ リンパの流れがわかり、家でもできるようになりました。

普段使わない筋肉のようなので(骨盤底筋群)折々ひきし

明日の笑顔へ

术

17

C

も

体

も

W

シ

ュ

大腰筋

骨盤底筋群





リンパストレッチ









リンパの流れを活性化させ、体内の不要な老

廃物を排出して免疫力を高めます。むくみの





女子力UP講座は、奇数月に開催する予定です。興味がある方はご連絡ください。 ☎050-8012-4788 (平日13時~17時まで)

筋力UP、柔軟性が高まる。そして、運動を通して人の輪が広がる!

仲間になりませんか

















これからさらに

小田倉さん

石井さん



中学生ソフトテニス教室指導者:石井啓子さん 小学生ソフトテニス教室指導者:小田倉洋子さん 8月に仙台で行われる全国大会に県代表として出

場します。

3/4