

Yoshie 先生の

かんたん

お手軽

気持ちいい

”身体の内側からキレイになろう！”

第3回 夏太り解消エクササイズ

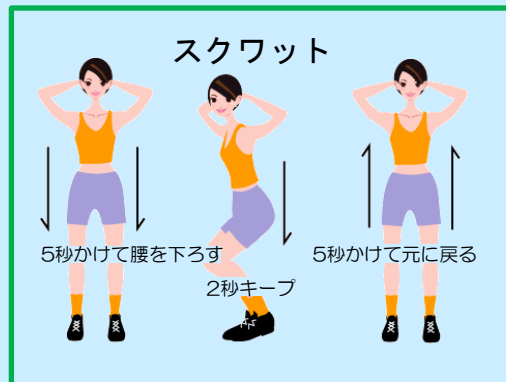
こんにちは。Yoshieです。ついこの間まで新緑の季節で爽やかに過ごせていたのに、ジメジメとした梅雨、暑い夏を迎える時期になってしまいましたね(T_T)。

私は寒い冬より夏が大好きなので問題なし!!ですが、暑くて冷房の中にいたい!なんて方々も多いのではないのでしょうか?... そうなんです!夏は極力、身体を動かしたくない、エネルギーを分散させたくない、と身体が反応を起こすので代謝が下がりやすい季節なんです。

そこで!!夏にオススメの運動は、屋内でもできる筋力トレーニングとストレッチです。代謝が落ちやすい夏だからこそ、大きな筋肉を使いましょう。大きな筋肉...例えば、大腿四頭筋(前)、大腿二頭筋(裏)、大臀筋、腹筋などです。

代表的なおススメメニューは

※呼吸を止めずに行いましょう



一度に全部行わなくても出来そうだな...と思うものを選んで行ってみて下さいね。食欲も落ちやすいと思いますが、しっかり栄養も摂取して、代謝を下げずに元気な身体で夏を乗り切りましょう。

硬式テニス を体験してみよう!

8月の夏休みに**3回コース**を行います。

日にち: A 8月 3日、5日、7日
B 8月17日、19日、21日

時間: 小学校低学年 15:00~16:00
小学校高学年 16:00~17:00

指導者: 北條 四郎

場所: 日立金属テニスコート

会費: 2,000円(保険代込み)

定員: 10名(6人未満の時は実施できません)

申し込み: 7月末までに電話でお申し込み下さい

*ラケットはお貸しします

初心者
小学生対象

夏のキャンプ 参加者募集!

- ・カヌー体験
- ・磐梯山登山

日にち: 8月2日(日)~3日(月)

場所: 国立磐梯青少年交流の家

対象: 小学4年生以上

定員: 30名

*その他、詳細はお問い合わせください



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時から17時まで)

協賛企業

いろいろな場面でご協力いただいています



椎名観光バス(株)



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

2015.7.5 No.48

<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



更なる飛躍を期して

滑川市民広場施設管理事業開始



滑川ファミリースポーツクラブは、平成18年4月に設立し、来年記念すべき10周年を迎えます。

これはひとえに地域の皆様方を始め、コミュニティ推進会、小・中学校、行政、周辺の企業関係者、団体の方々の深いご理解、ご協力の賜物と感謝の気持ちで一杯です。

子どもからお年寄りの方々誰でも、好きな時にスポーツを通して体力づくり、健康づくりはもちろんのこと、仲間とのコミュニケーションを図りながら、地域に住むみんなが友達になって、明るいまちづくりを目指そうというクラブ理念を掲げ活動を展開しています。

現在、1週間に14種目42教室に500名の方々が参加されクラブライフを楽しんでいます。更なる飛躍を期して、平成27年4月より指定管理者の指定を受け滑川市民広場の施設管理事業を開始しました。みんなの広場として利用してまいりましょう。みなさんのご意見、アイデアをお寄せ下さい。引き続きご支援、ご協力をお願い致します。

滑川ファミリースポーツクラブ チーフマネジャー 土田 宏

滑川市民広場ご利用の皆さまへ

使用申し込み方法: 利用者IDをお持ちの方は「いばらき公共施設予約システム」をご利用ください。HPにもリンクしてあります。IDのない方は、使用する日の前月16日から電話又は事務所窓口で直接お申し込みください。

滑川ファミリースポーツクラブ事務所

☎050-8012-4788(平日13時~17時まで)

☎0294-51-4496(休日)

- 目次
- * P.1 【滑川市民広場施設管理事業開始 & 使用申し込み方法について】
 - * P.2-3 【平成27年度通常総会 & さくらロードレース & 体力測定】
 - * P.4 【Yoshie先生の連載 & 硬式テニス3回コース & 夏のキャンプ参加者募集】

平成27年度通常総会開催

平成27年5月10日(日)午前11時より滑川市民体育館において、ご来賓5名のご出席を賜り、開催しました。
平成26年度事業報告および収支決算報告、平成27年度事業計画および収支予算が承認されました。



ご来賓の方々(左から)
中山俊恵 日上市教育委員会教育長
遠藤進 滑川学区コミュニティ推進会会長
大友正徳 滑川中学校校長
宮田浩昭 滑川小学校校長
舘川好 滑川地区体育振興会会長



平成26年度決算書

収入	17,302,138 円
支出	16,952,364 円
差引残高	349,774 円

収入 (平成27年度へ繰り越し)

費目	決算(A)	予算(B)	差引(A)-(B)
年会費	644,900	600,000	44,900
教室会費	10,842,000	10,949,000	△ 107,000
イベント参加費	998,600	1,196,000	△ 197,400
補助金・助成金	4,472,000	8,956,000	△ 4,484,000
繰越金	280,667	280,667	0
雑収入	63,971	18,333	45,638
合計	17,302,138	22,000,000	△ 4,697,862

支出			
費目	決算(A)	予算(B)	差引(A)-(B)
諸謝金	9,753,400	11,040,000	△ 1,286,600
旅費	14,860	100,000	△ 85,140
借損料	780,716	680,000	100,716
印刷製本費	384,000	380,000	4,000
スポーツ用具費	266,098	400,000	△ 133,902
消耗品費	308,388	250,000	58,388
会議費	1,930	5,000	△ 3,070
通信運搬費	177,044	250,000	△ 72,956
賃金	2,210,000	4,596,000	△ 2,386,000
雑役務費	134,432	160,000	△ 25,568
負担金	37,000	60,000	△ 23,000
キャンプ等	1,746,085	1,621,000	125,085
保険料	591,731	620,000	△ 28,269
基金積立	500,000	1,500,000	△ 1,000,000
予備費	46,680	338,000	△ 291,320
合計	16,952,364	22,000,000	△ 5,047,636

平成27年度 予算書

収入

費目	H27予算	H26予算	増減	摘要
年会費	650,000	600,000	50,000	大人2,000円 中学生以下1,000円
教室会費	12,456,000	10,949,000	1,507,000	
イベント参加費	1,338,600	1,196,000	142,600	キャンプ、スキー
補助金・助成金	8,661,000	8,956,000	△ 295,000	日本スポーツ振興センター 子ども夢基金
委託料	3,503,000	0	3,503,000	滑川市民広場管理業務
繰越金	349,774	280,667	69,107	
雑収入	84,226	18,333	65,893	預金利息、保険金返戻
合計	27,042,600	22,000,000	5,042,600	

支出

費目	H27予算	H26予算	増減	摘要
諸謝金	11,714,000	11,040,000	674,000	指導者謝金等
旅費	100,000	100,000	0	経理説明会等
借損料	850,000	680,000	170,000	テニスコート 体育館使用料等
印刷製本費	500,000	380,000	120,000	広報紙印刷 チラシ発行費等
スポーツ用具費	800,000	400,000	400,000	各教室運営用 スポーツ用具費
消耗品費	550,000	250,000	300,000	各教室消耗品及び事務用品等
会議費	5,000	5,000	0	視察等茶菓代
通信運搬費	300,000	250,000	50,000	電話代、メール・インターネット使用料等
賃金	6,698,000	4,596,000	2,102,000	マネージャー賃金
雑役務費	230,000	160,000	70,000	HPコンテンツ作成等
負担金	50,000	60,000	△ 10,000	各協会等 加盟負担金
キャンプ負担金	2,381,600	1,621,000	760,600	キャンプ、スキー
保険料	734,000	620,000	114,000	傷害保険加入
委託料	100,000	0	100,000	清掃委託等
基金積立金	1,500,000	1,500,000	0	
予備費	530,000	338,000	192,000	
合計	27,042,600	22,000,000	5,042,600	

さくらロードレース

今年で15回目を迎えた「日立さくらロードレース」。
このレースに参加したランナーの靴についているチップを外す作業を今年も滑川ファミリースポーツクラブが担当しました。この他にもボランティアで参加して下さった水戸葵陵高等学校のみなさん、ご好意で参加して下さった方々、お疲れ様でした。



体力測定



「私の体力年齢は?!」



総会前にクラブ会員のみなさんの体力測定を行いました。自分の体力に一喜一憂! 運動の大切さを知ることができたひとときでした。

(平均 3.5点) 体力年齢 68歳

5カアップトレーニングをしましょう。
す。このまま維持しましょう。
す。このまま維持しましょう。
す。柔軟運動はしっかりと行いましょう。
を動かし維持するように心がけましょう。

ヤをピークとしての値として表示しています。

/体力測定 (65歳~) /