

スポクラニュース

サークルレポート編



●シャトルウィング《バドミントン》中学生～大人

会員はただ今、男女合わせて28名。6月と11月にSC21主催の他地域との交流試合に参加しています。また、6月にサークルのイベント「ファミリーバドミントン」を開催予定、納涼会、サマフェス出店、合宿、忘年会、新年には打ち初め、新年会など、練習以外の活動も楽しくやっています。

★いつでも見学・体験受付中！未経験の方も大歓迎、楽しみながら汗を流せるスポーツです。もちろん経験者、中高大学生などの若い方もぜひ！

【練習日時】

毎週水曜日 19:00～21:00

毎週土曜日 15:00～18:00

【問い合わせ】佐々木

【会場】東山台小学校 体育館



「ファミリーバドミントン」
昨年のようなす

●バレーボール 高校生～大人

午前は本格バレーのCOMO(女子)が常に優勝目指して練習に励んでいます。試合は西宮市・三田市・丹波篠山の6人制、9人制に参加しています。午後はEMT(男子)&

RISE(女子)が練習。今はチーム作り

のため基礎練習を中心に各自ポジションを決め、試合で1勝できるようがんばっています。

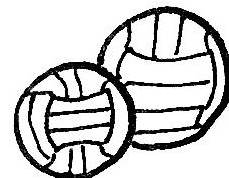
★経験のない方、興味のある方、

学生時代にバレーをされていた方、お待ちしております!!

【練習日時】毎週土曜日 9:00～12:00、18:30～21:00

【問い合わせ】北村

【会場】東山台小学校 体育館



●卓球 小学生～大人

会員数は現在男子37名、女子17名です。1月は名塩小学校で北部地域交流戦が行われ、28名が参加しました。

2月にはスポーツクラブ21の市内交流大会(ミックスダブルス団体戦)があり、2チームが参加。1チームは2部で優勝しまし

た!来年度も健康維持と技術向上を目指してがんばって行きます!

★会員募集中です!!

【練習日時】

毎週日曜日 9:00～11:45

【問い合わせ】鈴木

【会場】東山台小学校 体育館



●バスケットボール 中学生～大人

学生(中・高・大)と一般の男女、総勢38名で活動しています。各自が思い思いにウォーミングアップをした後、7分前後のショートゲームを、チーム編成をクジで変えながら数回行います。特に最終ゲームは体育館の雑巾がけを賭け、白熱した戦いになります。



した戦いになります。

★久しぶりにバスケットをしてみたい方、部活を引退しても体を動かしたい学生など大歓迎!ぜひ体育館に体験にお越しください。

【練習日時】毎週日曜日 17:00～19:00、19:00～21:00

【問い合わせ】藤澤

【会場】東山台小学校 体育館

●エクササイズ 中学生～大人

ステップ台を使ったエクササイズは楽しく気軽に続けられる有酸素運動。ウォーキングではあまり使わ



ない大腰筋や大腿四頭筋が鍛えられます。手足を使う簡単なステップは脳の活性化にもバッチリ!ストレス解消にもなります!! 筋力アップのエクササイズ、ストレッチもあります。

★体験・見学いつでもOK!靴を持参して、さあ、体育館へ!

【練習日時】第1・3・5月曜日 19:30～21:00

【問い合わせ】沢井

【会場】東山台小学校 体育館

新会員募集中!!

・「スポーツクラブ21」は西宮市の各小学校区にあり、地域の誰もが参加できる自主運営のスポーツクラブです。私達の街の「スポーツクラブ21東山台」ではただ今、春の新会員を大募集しています。

・新しく幼稚園や小学校に入るお友達、何か始めたい小学生、そして中高生から一般の方々まで、時には楽しく時には汗し、充実した時をいっしょにいかがですか!?

※大人のサークルは活動日に直接会場にお越しください。

●年度会費 4～9月入会 1200円 10～3月入会 600円

●年度保険代 中学生以下 800円 高校生以上 1850円
65歳以上 1200円(別途振込料が必要です。)

●サークル費 月300～500円程度
(各サークルにお問い合わせください。)

●コーチ・指導者も募集しています!

特に子どものサークルをサポートしていただける方を募集しています。土日の休みを生かして親子で入会、昔やっていたから、老後の楽しみ…きっかけはイロイロ、ぜひ、いっしょに活動しましょう!

●各サークルにご連絡ください。