

総合型地域スポーツクラブ

# なのはなスポーツクラブ

■ゲートボール教室始まりました!

無料体験できます

**会員募集中!!**

健康づくりのために何か始めたい方、  
みんなで楽しく運動したい方、  
気軽にのぞきに來てください。



なのはなスポーツクラブは  
スポーツ振興くじtoto助成を受けています。

体力の無い人も、運動習慣の無い人も、誰でも気軽に楽しめる。

# 「なのはなスポーツクラブ」 のメニューが増えました!

まずは直接会場に行って、無料体験してください!

※会場で参加している人に「体験にきました」と声をかけるだけでokです。

## 参加者を募集しています

「なのはなスポーツクラブ」では、下記の教室を実施しており随時参加会員を募集しています。参加を希望される方は運動のできる服装で会場にお越しください。体験・見学も大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしています。

教室名	対象	場所	日時	受講料	定員
卓球教室	一般	田原市総合体育館 アリーナ	毎週火曜日 13:30~15:00	500円/月	40人
スポーツ吹き矢教室		田原市総合体育館 第2武道場	毎週火曜日 10:00~11:30 毎週金曜日 13:30~15:00		各30人
バドミントン教室	一般	田原市総合体育館 アリーナ	毎週水曜日 10:00~12:00 毎週水曜日 13:00~15:00	1,000円/月	各25人
ゲートボール教室		サンテパルクたはら サンテドーム	毎週月曜日 13:00~16:00		30人
ソフトテニス教室		中央公園 テニスコート	毎週木曜日 19:00~22:00		30人
男のかたんヨガ教室	一般(男性)	泉市民館 集会室	第2・第4木曜日 20:00~21:00		30人
かたんヨガ教室	一般	田原市総合体育館 第2武道場	毎週木曜日 13:30~14:30	1,000円/月	各35人
かたんエアロ教室		渥美文化会館 多目的ホール	毎週金曜日 13:30~14:30		
美容・健康ストレッチ	幼児と保護者	田原市総合体育館 第2武道場	毎週火曜日 13:30~14:30 毎週金曜日 10:30~11:30	35人	各35人
子連れヨガ教室		田原市総合体育館 第1武道場	毎週水曜日 10:00~11:00		
はじめての空手教室	幼児~一般	田原市総合体育館 第1武道場	毎週木曜日 11:00~12:00		25組
はじめての硬式空手教室		福江中学校 武道場	毎週水曜日 18:30~19:30		25人
たのしい空手教室		渥美運動公園 柔道場	毎週火曜日 18:00~19:00		各25人
護身空手教室	幼児~一般	東部中学校 武道場	毎週月曜日 18:30~19:30		各25人
		田原市総合体育館 第1武道場	毎週金曜日 19:00~22:00		
中学生バドミントン教室	中学生	渥美運動公園 柔道場	毎週土曜日 19:00~22:00		各25人
		赤羽根中学校 武道場	毎週木曜日 19:30~20:20		
		田原市総合体育館 第2武道場	毎週土曜日 16:00~17:00		
		田原中部小学校 体育館	毎月曜・水曜・木曜日 18:00~20:00	2,000円/月	15人

### なのはなスポーツクラブ体験イベント

なのはなスポーツクラブの各教室を無料で体験できます。

◆日時:4月19日(火) 13:00~16:00 ◆会場:田原市総合体育館・はなのき広場 ◆参加料:無料

◆体験できる教室:卓球、スポーツ吹き矢、バドミントン、子連れヨガ、空手、かたんヨガ、かたんエアロ、美容・健康ストレッチ、ゲートボール

◎なのはなスポーツクラブ事務局 (田原文化会館内)

〒441-3421 田原市田原町汐見5番地  
Tel 0531-22-6063 Fax 0531-22-6455

◎なのはなスポーツクラブに関するお問合せ

スポーツ課 電話0531-23-3531

## ●気軽に参加

- おしゃべりもOK、自分のペースで休憩も自由にとりながら楽しみたい方には

→ 卓球・バドミントン

- ちょっとやってみたい、どんなものか体験してみたい方には

→ はじめての空手・はじめての硬式空手・たのしい空手・護身空手

- 運動不足を感じている方、ちょっと運動をしたい方には

→ ソフトテニス

初心者の方でも安心です。ラケットの持ち方から指導します。

- ヨガをやりたいけれど体は硬い。男性だけのクラスがあればと思っている人には

→ 男のかたんヨガ

- 体力がなくても大丈夫。頭のトレーニングも楽しみたい方には

→ ゲートボール



## ●体力に自信がない 体調不良

- なんとなく気分が優れない、体調が優れない方には

→ スポーツ吹き矢・かたんヨガ

深い呼吸を使ってゆったり動くので、心身ともに落ちつきます。  
心肺機能の向上が期待できます。

- ちょっと運動不足を感じる方には

→ かたんエアロ

かたんな動きの繰り返して、誰でもかたんにできるので運動不足解消には最適  
ハードに動くわけではないのに、気持ちの良い汗がかけます。

- 心身ともにリラックスしたい方には

→ 美容・健康ストレッチ



## ●子育て世代の方には

- 子どもがいるので運動したくても機会がない方には

→ 子連れヨガ

小さな子どもを持つ同じ環境の仲間が集まっているので、子どもがいて  
騒がしくてもお互い様。お母さんのリフレッシュのための教室です。



※開催日の変更等はHPでお知らせしています。 Web : <http://nanohana-sports.sakura.ne.jp/>

イベントのお知らせ

なのはなスポーツクラブ  
体験イベントを  
開催します。



一度にいろいろな教室が楽しめます。  
手ぶらでOK。必要な道具は貸し出しします。  
運動のできる服装でお越しください。

※卓球、バドミントン、かんたんエアロに参加する方は室内用運動靴をご用意ください。  
アリーナ前にて受付をしてから、ご参加ください。

日時 4月19日(火) 午後1時～4時

場所 田原市総合体育館、はなのき広場

参加費  
無料

アリーナ

時間 午後1時～4時

卓球

代表：河合信一

バドミントン

代表：瀬川光弘

大谷エミ子



## 第1武道場

時間 午後1時～1時50分

護身空手 ..... 講師：八木洋子

時間 午後2時～2時50分

子連れヨガ ..... 講師：武本幸子

時間 午後3時～3時50分

美容・健康ストレッチ ..... 講師：渡邊 敏



## 第2武道場

時間 午後1時～1時50分

かんたんエアロ ..... 講師：武本幸子

時間 午後2時～2時50分

たのしい空手 ..... 講師：中神明夫

時間 午後2時～4時

スポーツ吹き矢 ..... 講師：鈴木一志・松本紀久江



## はなのき広場

時間 午後1時～4時

ゲートボール ..... 代表：河合尚嗣



## 卓球教室

日時	毎週火曜日 午後1時30分～3時
対象	どなたでも
会場	田原市総合体育館アリーナ
会費	1ヶ月500円(月初めに集金)
参加方法	運動のできる服装・室内履きの靴を御用意の上、直接お越し下さい。
その他	貸しラケット有
代表	河合 信一



卓球は誰でも気軽に楽しみ、健康維持には最適です。みんなで楽しく汗をかいて、卓球を通じた仲間作りが出来ます。ラケットも球もありますので、手ぶらでOKです。多くの皆さんの参加をお待ちしています！

## バドミントン教室

日時	毎週水曜日 午前10時～正午 毎週水曜日 午後1時～午後3時
対象	どなたでも
会場	田原市総合体育館アリーナ
会費	各クラス 1ヶ月500円(月初めに集金)
参加方法	運動のできる服装・室内履きの靴を御用意の上、直接お越し下さい。
その他	貸しラケット有
代表	瀬川 光弘、大谷 エミ子

日時	毎月曜・水曜・木曜日 午後6時～午後8時
対象	中学生
会場	田原中部小学校体育館
会費	1ヶ月2,000円(月初めに集金)
参加方法	運動のできる服装・室内履きの靴を御用意の上、直接お越し下さい。
講師	山本 綱紀、大谷 充則 他



バドミントンをやりたいけれど、夜はなかなか出られない。いい汗をかきたいけど気軽に参加できる教室が見つからない。楽しむスポーツとしてバドミントンをやりたい。など、昼間に気軽に参加できる教室をさがしている方には最適な教室です。一度足を運んでみてください。

### 参加者コメント

私がなのはなスポーツに初めて行った時からみんなの方から声をかけてくれたの 덕분에打ち解けることができました。また、今までバドミントンは遊びでしかやった事がなかったのですが、先生が優しく基礎やコツをアドバイスしてくれるのですぐに上達することができました。仲間と楽しくバドミントンをしていくうちに体力面もだいぶ鍛えられ、とても健康的になったので、これからも続けていきたいと思っています。

## かんたんヨガ教室 / 男のかんたんヨガ教室

<b>日時及び場所</b>	毎週木曜日 午後1時30分～2時30分 田原市総合体育館第2武道場 毎週金曜日 午後1時30分～2時30分 渥美文化会館多目的ホール	<b>日時</b>	第2・第4木曜日 午後8時～9時
<b>対象</b>	どなたでも	<b>対象</b>	一般男性
<b>会費</b>	各クラス 1ヶ月1,000円(月初めに集金)	<b>会場</b>	泉市民館集会室
<b>参加方法</b>	運動のできる服装で直接お越し下さい。	<b>会費</b>	1ヶ月500円
<b>その他</b>	貸しマット有	<b>参加方法</b>	運動のできる服装で直接お越し下さい。
<b>講師</b>	武本 幸子 (ヨガインストラクター・健康運動指導士)	<b>講師</b>	武本 幸子 (ヨガインストラクター・健康運動指導士)



自立神経と密接な関係がある呼吸を整えながら行うヨガは、心と身体を気持ちよくしてくれます。誰でも無理なくできる教室です。皆さん、お誘い合わせのうえ、ご参加ください！

## かんたんエアロ教室

<b>日時</b>	毎週火曜日 午後1時30分～2時30分 毎週金曜日 午前10時30分～11時30分
<b>対象</b>	どなたでも
<b>会場</b>	田原市総合体育館第2武道場
<b>会費</b>	各クラス 1ヶ月1,000円(月初めに集金)
<b>参加方法</b>	運動のできる服装・室内履きの靴を御用意の上、直接お越し下さい。
<b>講師</b>	武本 幸子 (フィットネスインストラクター・健康運動指導士)



全く経験のない初心者の方でも楽しく参加できる教室です。体力に自信のない方でも安心して参加できます。コレステロールの高い方、糖尿病予備軍で運動をしなければいけないと思っても、どこで運動したらよいのか分からない方には最適です。皆さん、お誘い合わせのうえ、ご参加ください！

## はじめての空手教室

日時	毎週水曜日 午後6時30分～7時30分
対象	幼児～一般
会場	福江中学校武道場
会費	1ヶ月1,000円(月初めに集金)
参加方法	運動のできる服装
講師	渡邊 敏



福江中学の新設された武道場で年齢関係なく、空手をはじめてみようと思っている方無料体験制度もありますので気軽に、ご参加ください。

## たのしい空手教室

日時及び場所	毎週金曜日 午後7時～10時 田原市総合体育館第1武道場 毎週土曜日 午後7時～10時 渥美運動公園柔道場
対象	幼児～一般
会費	各クラス 1ヶ月1,000円(月初めに集金)
参加方法	運動のできる服装で直接お越し下さい。
講師	中神 明夫 (日本体育協会公認空手上級指導員)



空手の基本を楽しく学んでいきます。日本の武道の心を学びましょう！  
小さなお子さんから、高齢の方までだれでも気軽に参加できます。皆さん、お誘い合わせのうえ、ご参加ください！

## 護身空手教室

- 日時及び場所** 毎週木曜日 午後7時30分～8時20分  
赤羽根中学校武道場  
毎週土曜日 午後4時～5時  
田原市総合体育館第2武道場
- 対象** 幼児～一般
- 会費** 各クラス 1ヶ月1,000円(月初めに集金)
- 参加方法** 運動のできる服装で直接お越し下さい。
- 講師** 木曜日：大澤 仁美  
土曜日：八木 洋子



現在、護身空手の会員は、園児・小学生とそのお母さんやお父さん、60歳～80歳代の方々です。“年の差がある”ということは、とても素晴らしいことで、会員の皆さんが思いやりの心を持ち、お互いに励ましあいながら一生懸命練習に取り組んでいます。

こんな素晴らしい護身空手の仲間たちと一緒に心地よい汗を流しませんか。皆様のご参加、心よりお待ちしております。

## はじめての硬式空手教室

- 日時及び場所** 毎週月曜日 午後6時30分～7時30分  
東部中学校武道場  
毎週火曜日 午後6時～7時  
渥美運動公園柔道場
- 対象** 幼児～一般
- 会費** 各クラス 1ヶ月1,000円(月初めに集金)
- 参加方法** 運動のできる服装で直接お越し下さい。
- 講師** 岡本 広宣



空手道は園児、小学校低学年でも無理なく出来る理想な運動です。運動不足の解消にお父さん、お母さん、お子さんとのスキンシップにも良いと思います。無料体験もできます。皆さん、お誘いのうえ、ご参加ください。

## 子連れヨガ教室

日時及び場所	毎週木曜日 午前11時～正午 田原市総合体育館第1武道場
対象	どなたでも
会費	各クラス 1ヶ月1,000円(月初めに集金)
参加方法	運動のできる服装で直接お越し下さい。
その他	貸しマット有
講師	武本 幸子(フィットネスインストラクター・健康運動指導士)



小さなお子さんがいて、身体を動かしたくてもなかなか時間のとれないママに最適のクラスです。毎週顔を合わせることで、ママも子供も仲間が増えます。子連れでも気軽に参加でき、ママがリフレッシュできる教室です。皆さん、お誘い合わせのうえ、ご参加ください！

## ソフトテニス教室

日時	毎週木曜日 午後7時～10時
対象	小学4年生～一般
会場	中央公園テニスコート
会費	1ヶ月500円
参加方法	運動のできる服装とテニスシューズを持って直接お越し下さい
その他	貸しラケット有
講師	田原市ソフトテニス協会



運動不足で運動をしたいと思っている方、ソフトテニスはやったことがないけれど興味のある方、過去にソフトテニスをやっていたもう一度始めたいなと思っている方、どなたでも楽しめます。皆さんの参加をお待ちしています！

## 美容・健康ストレッチ教室

日時	毎週水曜日 午前10時～11時
対象	一般
会場	田原市総合体育館第1武道場
会費	1ヶ月1,000円
参加方法	運動のできる服装とタオルを持って直接お越し下さい
講師	渡邊 敏



ストレッチは血行を良くし、ホルモンバランスも整えていく効果が期待できます。身体がスッキリして、いつまでも元気で美しい身体を保ちたい方！ご参加ください！

## スポーツ吹き矢教室

- 日時** 毎週火曜日 午前10時～11時30分  
毎週金曜日 午後1時30分～3時
- 対象** どなたでも
- 会場** 田原市総合体育館第2武道場
- 会費** 各クラス1ヶ月500円(月初めに集金)
- 参加方法** 運動のできる服装・室内履きの靴を御用意の上、直接お越し下さい。
- その他** 道具は全て貸し出します
- 講師** 飛安 務・松本 紀久江・鈴木 一志  
(愛知県スポーツ吹き矢指導員)他

5～10m離れた円形的のめがけて矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。

腹式呼吸をベースにしたスポーツ吹き矢式呼吸法を使って行うため、健康づくりにもつながります。

精神集中や血行促進、細胞の活性化、また精神力・集中力が身に付きます。



参加者「イベント」

心臓病で家に閉じこもりがちだった私にも出来るということにスポーツ吹き矢に参加させていただきました。最初は的にやっと届けば良い方で、矢があちろちらに散らばり首をかしげるばかり。でも5ヶ月目の最近は、息のため方、出し方もわかってきて、5本に1～2本は的に中心に当たるようになりました。ピシッと刺さった時の爽快感はたまりません。毎回両腕を上に乗けて呼吸を整えるので、五十肩だった左腕も少しずつ伸びてきました。頭の上の作業も苦しくなくなったのです。お知り合いも増え、私には一石二鳥の効果です。週1回ですが、続けられたら元氣になれそうです。

## ゲートボール教室

- 日時** 毎週月曜日 午後1時～4時
- 対象** 一般
- 会場** サンテバルクたはら サンテドーム  
※イベントのある日はお休みになります。  
4月4日、11日、5月2日、6月6日、13日はお休みとなります。
- 会費** 1ヶ月500円
- 参加方法** 運動のできる服装とタオルを持って直接お越しください
- その他** 道具は貸し出します
- 講師** 河合尚嗣 坂田孝子、河合勝、太田敏夫(日本ゲートボール連合公認一級審判員)



ゲートボールは老若男女誰でもできるスポーツです。球の配置や打撃順、ゲート通過の状況などを考える頭脳プレーなのでとても奥の深いスポーツです。初心者の方、大歓迎です。一度ゲートボールを体験してください。

参加を希望される方は入会申込書に必要事項を記入の上、各教室代表者(講師)に提出してください。  
※入会申込書は各会場及び事務局にあります。

発行日 平成28年1月31日

発行責任者 なのはなスポーツクラブ

会長 大谷 龍徳

ホームページ <http://nanohana-sports.sakura.ne.jp/>

