

# なのはなスポーツクラブ

## 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。

※無料体験できます。

発行年月日 平成29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

web <http://nanohana-sports.sakura.ne.jp/>



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」会員募集!

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	500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	小学4年生~一般	中央公園 テニスコート	毎週木曜日 19:00~22:00	500円/月	30人
男のかんたんヨガ教室	一般(男性)	泉市民館 集会室	第2・第4木曜日 20:00~21:00	500円/月	30人
かんたんヨガ教室	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
かんたんエアロ教室		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	一般	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	500円/月	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		35人
はじめての空手教室	幼児~一般	田原市総合体育館 第2武道場	毎週水曜日 10:30~11:30	500円/月	25組
はじめての硬式空手教室		田原市総合体育館 第1武道場	毎週木曜日 11:00~12:00		
たのしい空手教室		福江中学校 武道場	毎週水曜日 18:30~19:30		25人
護身空手教室	幼児~一般	渥美運動公園 柔道場	毎週火曜日 18:00~19:00	500円/月	各25人
		東部中学校 武道場	毎週月曜日 18:30~19:30		
		田原市総合体育館 第1武道場	毎週金曜日 19:00~22:00		
	幼児~一般	渥美運動公園 柔道場	毎週土曜日 19:00~22:00	500円/月	各25人
		赤羽根中学校 武道場	毎週木曜日 19:30~20:20		
	幼児~一般	田原市総合体育館 第2武道場	毎週土曜日 16:00~17:00	500円/月	各25人

◎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、どんなものが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  
→ 男のかんたんヨガ
- 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・かんたんヨガ  
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  
→ かんたんエアロ  
かんたんな動きの繰り返しで、誰でもかん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/>

# なのはなスポーツクラブ 無料体験のお知らせ

どの教室も常時無料体験を受付けていますが、以下の3教室は4月を特別体験期間として体験者を募集します。もちろん体験料は無料です。申込みも不要です。直接会場で体験に来ましたと指導者に伝えるだけでOKです。皆さんのお越しをお待ちしています。

4月は下記3教室の  
強化月間です！

是非無料体験に  
参加してください。

## ●特別体験実施教室

教室名	対象	場所	日時	詳細頁
たのしい空手教室	幼児～一般	田原市総合体育館 第1武道場	毎週金曜日 19:00～22:00	6
		渥美運動公園 柔道場	毎週土曜日 19:00～22:00	
はじめての空手教室	幼児～一般	福江中学校 武道場	毎週水曜日 18:30～20:00	6
美容・健康ストレッチ教室	一般	田原市総合体育館 第1武道場	毎週水曜日 10:00～11:00	6



## 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



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。

## かんたんヨガ教室 / 男のかんたんヨガ教室

**日時及び場所** 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

**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  
(ヨガインストラクター・健康運動指導士)

**日時** 第2・第4木曜日 午後8時～9時

**対象** 一般男性

**会場** 泉市民館集会室

**会費** 1ヶ月500円

**参加方法** 運動のできる服装で直接お越し下さい。

**講師** 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

**日時** 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

**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1,000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** 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けていても、どこで運動したらよい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！

## 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！

## 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。

私の好きな言葉は空手道のあいさつや返事などに使われる「オス」です。漢字で「押忍」と書き、すなわち忍耐、ガマンのこと。人生、つらいことがいっぱいあります。そんな時、「押忍」「押忍」と、自分自身に言い聞かせることで、つらいことも乗り越えられる様な気がします。みなさんも大きな声で「オス！」と言ってみませんか。「押忍」の向こうに小さな幸せが待っています。

指導者コメント

(八木洋子)

## 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的な運動です。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** 毎週水曜日 午前10時30分～11時30分  
田原市総合体育館第2武道場  
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** 水曜日:橋本 登茂美(健康運動指導士)  
木曜日: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  
※12月～3月は田原市総合体育館アリーナ
- 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！

## 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** 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離れた円形の的をめがけて矢を放ち、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。

## 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** サンテパークたはら サントドーム  
※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。

田原市総合型地域スポーツクラブ

## 「なのはなスポーツクラブ」入会申込書

- ※必要事項に○印または記入をしてください。
- ※年齢については、入会年度の4月1日現在の満年齢を記入してください。
- ※スポーツ安全保険の加入を希望する方は申込書提出の際に保険料をお支払いください。
- ※スポーツ安全保険の保険料は年齢により異なりますので指導者にご確認ください。

入会日 平成 年 月 日

太枠内のみ記入をしてください。

No.	会員番号	ふりがな 氏名	性別	生年月日	希望教室名 ※希望教室に○をつけてください	スポーツ安全保険 加入希望の有無
			男・女	昭和・平成 年 月 日 ( 歳)	卓球・バドミントン・ヨガ・ストレッチ エアロ・ゲートボール・スポーツ吹き矢 たのしい空手・はじめての硬式空手 護身空手・はじめての空手 子連れヨガ・ソフトテニス	有・無

住所	〒	市	番地
	電話( )	—	

## 誓約書

なのはなスポーツクラブ会長 殿

私は「なのはなスポーツクラブ」の趣旨に賛同し、楽しくスポーツをすること及び下記の2件について誓約して申込みをします。

1. 万一事故(ケガ等)があった場合は、自己責任とし主催者及び参加者に対して一切の責任を求めないこと。
2. 講座等で撮影した写真を、ホームページ・クラブ情報誌等に掲載使用することに承諾します。

氏名 \_\_\_\_\_