

公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団 令和2年度都立学校活用促進モデル事業 スポーツ体験教室

スポーツ・レクリエーション教室(羽村)

障害のある方を対象にダンスの体験教室を行いました。

参加者の皆さんは、30分という短時間で、見事に振り付けを覚える事ができました！

そしてポンポンを使って、最後まで楽しく繰り返し踊りました。



日時:令和2年11月3日 場所:羽村特別支援学校グラウンド

◆協力店・協賛店募集◆

会員サービスをご提供いただける協力店を年間を通じて募集しています。現在、年会費無料で大募集中です。年1回発行のはむすぽプログラム案内への掲載、はむすぽ発行のリーフレット類への掲載、ホームページへの掲載、ブログにリンクの掲載をします。

はむすぽの会員証を提示すると 表示のサービスを受けられます	
分類	店名 ◆電話番号 ◆サービス内容
飲食	Cafe-yokotan(カフェ・ヨコタン) ☎555-8864 ◆1000円以上のご飲食で50円引き
	イタリアンレストラン CRESCERE ☎578-3368 ◆ファーストドリンク(生ジュース除く)又はデザート無料
	お茶処 CoCo ☎555-6692 ◆お弁当のおかずを一品プラスします。
	うなぎ・旬彩・ひのき茶屋 ☎555-3498 ◆焼酎一杯あるいはソフトドリンクをサービス
	パン屋 クレメル by リーベンブロード (Krümel by Lieben・BR♡T) ☎578-0907 ◆パンを5%引き
	のんびりカフェ 中車水車小屋 (羽中水田) ☎555-9514 ◆お任せランチご注文の方にミニデザートを無料で
	Orange's Delicia Kitchen(オレンジズデリカキッチン)☎578-9472◆600円以上のお弁当でお茶缶サービス
	ル・シャン・ド・フルール ☎579-3204 ◆税込500円以上お買い上げで、バタークッキー(2粒入り)プレゼント
	ローストハウス豆香 ☎579-5011 ◆1,000円以上で5%引き
	1/4 KARAT(クォーターカラット)☎579-2347◆50円引き
買物	(有)わの海 アサラムリン羽村店 ☎554-4419 ◆1割引き
	スイミングセンター指定管理者 大和興産株式会社 ☎555-4901 ◆水泳帽を1割引き
	文房具のことなら (有)ときわ堂 ☎554-3302 ◆1割引き
	お花のことなら 花新 ☎554-0370 ◆切り花活力剤またはお花を差し上げます
	(株)ソアラ・ジャパン ☎042-579-1086 ◆「ピュア化粧品」、その他取扱商品の5%引き
	(株)クレムリ ☎555-1751 ◆明治宅配商品10円引きでお届けさせていただきます
	(株)日本エヌ・ティ・ジェイ ☎042-516-9567 ◆除菌スプレー本体標準小売価格の20%引きにて提供
宿泊	羽村市自然休暇村 清里・ハケ岳少年自然の家 ☎0551-48-4017 ◆休暇村にお任せ お楽しみに
共済	マイ・ライフペット福祉共済 ☎03-6202-7664 ◆新規ご加入の方に粗品進呈
医療	慈眼カイロプラクティックセンター☎552-9141◆初めての方に限り初診料7,560円を再診料の6,480円にします
美容	訪問美容 スクワハーツ☎080-7152-0609◆初回の方限定、総額より20%オフにさせていただきます

会員サービス協力店の紹介



一般社団法人 はむら総合型スポーツクラブはむすぽ



2020年度 第3号

- 理事長新年ご挨拶
- 発表会のお知らせ
- プログラムの紹介
- スポーツ・レクリエーション教室(羽村)
- 会員サービス協力店のご紹介

感染症予防対策にご協力ください



明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い申し上げます。

昨年世界中を巻き込んだコロナ禍において、3か月の活動休止期間はございましたが、500名以上の会員の皆様に感染予防などご協力いただきながら、はむすぽは活動する事ができました。その中では、リモートレッスンやYouTube配信など、新たな取り組みにもチャレンジいたしました。今後も感染リスクには最大限の注意を払いながら、皆様の健康増進のためにプログラムを充実させ、楽しく活動をしていく所存です。多くの皆様のご参加を心よりお待ちしております。

理事長 河合 律子

お知らせ

2020年度 はむすぽ発表会

日時:2月21日(日)13時 開演

場所:ゆとろぎ 大ホール

出場プログラム:ジュニアチアダンス

ジャズダンス・ハワイアンフラ



発行・編集
一般社団法人
はむら総合型スポーツクラブはむすぽ
〒205-0016 東京都羽村市羽加美1-29-5
羽村市スポーツセンター内

電話 :042-519-5712
FAX :042-519-5713
MAIL :hamuspo@gmail.com
ホームページ: [はむすぽ](#)
Facebookページ開設



Instagram



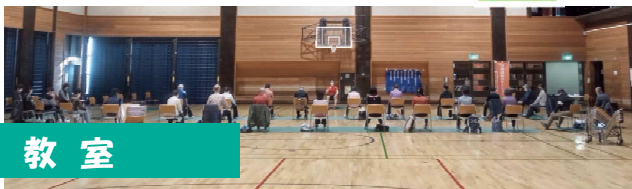
ブログ

プログラム紹介

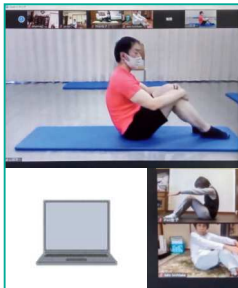
大好評のプログラム、貯筋運動教室が皆様からのご要望にお応えて1月7日より新たな日時でスタートします！



活動日時:火曜日 9:30~10:45
木曜日 9:15~10:30
13:15~14:30
対象:60歳以上



New 貯筋運動教室



パソコンや
スマホで！

好評のうち終了いたしました

9月26日から始めたオンラインレッスンは12月15日に皆様的好评をいただきながら終了いたしました！
たくさんのご参加ありがとうございました。

おうちで筋トレ&ストレッチ

「シェイプバンド」が新たに名称を変更し「楽々健康バンド体操」になり、12月4日、18日に体験会を開催いたしました。

通常のレッスンでも体験は受付ておりますのでご興味のある方は、はむすぽ事務所までお問い合わせください。

活動日時:第1・3金曜日 10:00~11:45
対象:どなたでも



New 楽々健康バンド体操

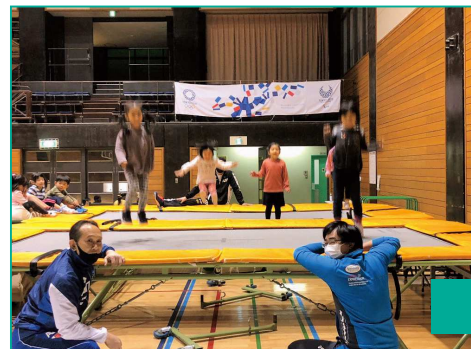


筋トレメニューで体幹を鍛えるのに「プランク」を行っています。そのひとつの「エルボプランク30秒」の写真です。

筋肉の力強さを取り戻して健康寿命をのばしましょう！

活動日時:金曜日 13:00~14:45
対象:60歳以上

P・P・K(ピン・ピン・コロリ)



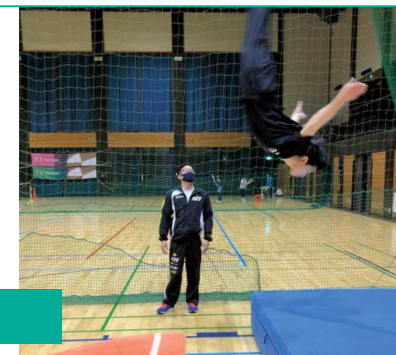
写真は子ども達に大人気のトランポリンです。
楽しく技を覚えていこう！！
その他にマット運動、跳び箱、鉄棒、平均台を指導しています。

活動日時:火・水・金曜日 15:00~20:30
上記の時間のうち 幼児:1時間15分
低学年:1時間30分
3年生以上:2時間

西多摩ジュニア体操クラブ

ひとり一人にあった指導を大切にしています。
楽しく体操をやりたい！大会に出てみたい！ そのような気持ちがある子達を対象に指導し、体を動かす楽しさ、協調性、礼儀など様々なことを学びながら、日々練習に取り組んでいます。

活動日時:火・水・木曜日 19:30~21:30
対象:中学生・高校生



K.S.体操クラブ



ヨガのこのポーズは体幹が鍛えられ、集中力がアップします。また下半身強化肩こり解消に効果があります。

ヨガは健康的な体作りにピッタリです！

活動日時:木曜日 9:30~10:30 10:50~11:50
対象:どなたでも

はむすぽヨガ

第1・2の初心者クラスは、ベーシックを覚えながら曲に乗って練習しています。

第3・4の中級者クラスでは、ハワイの楽器を使って踊っています。

随時生徒さんを募集していますので、楽しい仲間に入ってみませんか？

活動日時:水曜日 10:40~11:40
対象:16歳以上



ハワイアンフラ