

### 基礎からじっくり！シニアスポーツ

全くの初心者の方も学べる・できる・楽しめる！を目標に、未経験の方、スポーツが苦手な方と共に新しいことに挑戦しました。回を重ねる毎に上達される姿がすばらしかったです。

#### ジャズダンス



#### スポーツウエルネス吹矢



### 土曜ナイター☆大人向けテニス教室 テニスをはじめよう！

大人向けテニス教室を土曜の夕方に開催したところ、多くの方の参加がありました。皆さんエネルギーに与えられた課題をクリアしつつ、和気あいあいとテニスを楽しんでいました。



#### ◆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、年間を通して募集しています。無料で、はむすぽ発行のリーフレット類、ホームページへの掲載をいたします。

はむすぽ協力店一覧▶



#### 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  
ホームページアドレス：<https://hamu-spo1.sakura.ne.jp/WP/>

電話：042-519-5712  
FAX：042-519-5713  
メール：hamuspo@gmail.com

最新情報はここから



一般社団法人 はむら総合型スポーツクラブはむすぽ



# はむすぽニュース

第52号

ニュースの内容

- 新年のご挨拶
- 感謝状受賞
- 地域スポーツクラブ大運動会
- はむすぽ発表会
- プログラムの紹介
- シニアスポーツ
- 大人向けテニス教室

## 謹賀新年 令和四年

書き方教室  
山本先生書

明けましておめでとうございませう。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

昨年、一昨年とコロナ禍においても検温、ソーシャルディスタンスなど会員の皆様のご協力のおかげでほとんどのプログラムを実施する事が出来ました。今年も会員の皆様の健康増進の為にスタッフ一同一層の努力をして参ります。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

### 羽村市制施行30周年 記念式典において感謝状受賞



はむすぽは平成20年6月に羽村市唯一の総合型スポーツクラブとして設立以来、スポーツ及び文化活動に関するプログラムを行ってきました。この活動が、健康で文化的な地域社会づくりに貢献しているとして、評価されました。

### 第11回地域スポーツクラブ 大運動会

11月7日(日)オンラインで開催されました。都内の各クラブが集い画面越しながら、楽しいひと時を過ごしました。



### 2021年度 はむすぽ発表会のお知らせ



日時：2022年2月23日(祝) 午後  
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  
ハワイアンフラ・みんなでダンス





**P.P.K (ピンピンコロリ) 金曜日 13:00~14:45**



**効率的に筋力アップ!**

P.P.Kでは高齢者でも精神的にも、身体的にも楽に出来るエキセントリック・トレーニングを毎週金曜日に健康寿命を延ばす目的で、筋力を増やす、筋力を上げるようにみんなで楽しく、実践しています。

指導者 岩田 健

**アクア & スイム 夜のスイミング教室 水曜日 14:00~16:00 木曜日 19:00~21:00**

2020年3月のスイミングセンター改修工事から始まり、コロナ感染拡大による緊急事態宣言により、思いがけない長期の活動休止となりました。

しかし、2021年6月より感染防止対策の為、6人などの人数制限はありましたが、活動を再開する事ができ、10月からは人数制限もなくなりました。

不安とストレスの日々の中で仲間と顔を合わせ、プールの水に身をゆだねる時間は、笑顔と元気の素になると皆喜んで参加しています。

指導者 板橋 政子



**フィールドゴルフ 月曜日 10:00~12:00**



**心も、身体もリフレッシュ! 誰でも楽しめる!**

羽村市スポーツ推進委員協議会が考案した、子どもから大人まで誰でも手軽に楽しめるスポーツです。

毎週月曜日の午前中、野外の良い空気と太陽を浴びながら、楽しい仲間とジョークを言いながら、日頃の運動不足を少しでも解消しています。

代表 森田 幸雄



**できるスポーツ できすぽ! 金曜日 17:10~18:45**



ボールを投げる! ラケットで打つ! ダッシュ&ランニングをする! 年間で、いろいろな動きを経験でき、とにかく楽しく運動能力を高めるプログラムです。運動が苦手な子ども達には特におすすめです。楽しく克服していきましょう! ドッジボール・中当て、オリジナルラケット競技、バスケットボール型ゲーム、ジャベリックボール投げ、持久走などを実施しています。

指導者 山田 洋一

**トランポリンクラブ 金曜日 16:00~17:45**



現在、幼児部と小・中学生部の二部制で、月3回活動しています。すべてのスポーツに役立つ空中感覚の養成を目的とした、幼少期のエアリアル・トレーニング(バッチテストなど)の指導、また楽しく汗をかくレクリエーション・トランポリンを基本として活動しています。

保護者の方々には器具の設置、片付けの手伝いをお願いしています。

指導者 堀江 純子

**東京2020オリンピック 聖火リレートーチ とふれあうジュニアチアダンスのみなさん (柿田さん提供)**

