

◆熱中症にご用心！！◆

夏の暑い季節はもちろんですが、4月から5月にかけても体が気温の変化になれておらず熱中症に注意が必要です。積極的に水分を補給したり、換気するなどしましょう。

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

	店名	☎電話	◆サービス内容	
飲食	イタリアンレストラン CRESCERE	☎578-3368 羽村市五ノ神4-15-11	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 羽村市緑ヶ丘3-22-9	お弁当のおかずを一品プラスします	
	ひのき茶屋 羽村店	☎555-3498 羽村市五ノ神4-1-3	焼酎一杯またはソフトドリンクをサービス	
	パン屋クレーメル by リーベンプロート (Krümel by Lieben・BR♡T)	☎578-0907 羽村市五ノ神3-1-48	パンを1,000円以上お買い上げで5%引き	
	のんびりカフェ 中車水車小屋	☎555-9514 羽村市羽中4-17-6	お任せランチご注文の方にミニデザート無料サービス	
	Orange's Delica Kitchen (オレンジズデリカキッチン)	☎578-9472 羽村市五ノ神4-4-2	税込600円以上のお弁当ご注文でお茶缶サービス	
	ル・シャン・ド・フルール	☎579-3204 羽村市栄町1-2-14	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 羽村市富士見平3-1-8	1,000円以上で5%引き	
	1/4 KARAT(クォーターカラット)	☎579-2347 羽村市双葉町2-19-17	50円引き	
	(有)わの海 アサムラマリン羽村店	☎554-4419 羽村市神明台1-27-18	1割引き	
買物	スイミングセンター指定管理者 大和興産株式会社	☎579-3210 羽村市五ノ神319-3	水泳帽を1割引き	
	文房具のことなら (有)ときわ堂	☎554-3302 羽村市五ノ神1-12-10	1割引きさらにポイント倍サービス	
	お花のことなら 花新	☎554-0370 羽村市羽東1-27-10	切り花活力剤またはお花を差し上げます	
	(株)ソアレ・ジャパン	☎579-1086 羽村市緑ヶ丘2-7-41	「ピュア化粧品」、その他取扱商品の5%引き	
	(株)クレムリ	☎555-1751 羽村市神明台1-39-15	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 東大和市南街6-20-4	除菌スプレー本体標準小売価格の20%引きにて提供いたします	
	共済	マイ・ライフペット福祉共済会	☎03-6202-7664 中央区日本橋本町3-3-6 ワカ未ビル7F	新規ご加入の方に粗品進呈
		医療	慈眼鍼灸カイロプラクティックセンター	☎552-9141 福生市福生962-2-101
	美容	訪問美容 スクウハーツ	☎080-7152-0609 立川市一番町1-31-4	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

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
メール：hamuspo@gmail.com
ホームページアドレス：<https://hamu-spo1.sakura.ne.jp/WP/>

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



ニュースの内容

- 理事長挨拶
- はむすぽダンスフェスティバル
- 新プログラム紹介
- プログラム紹介
- スポーツ体験教室
- 協力店ご案内

2022年度 ご挨拶

日頃より、はむすぽのプログラムにご参加いただきまして、誠にありがとうございます。コロナ禍、皆様もまだ落ち着かない日々をお過ごしのことと思います。一日も早く平穏な日々が訪れることを心から願っております。本年度もはむすぽは新プログラムやリモートレッスン等、会員の皆様の健康増進の為、邁進して参ります。今年度も宜しくお願いいたします。

一般社団法人はむら総合型スポーツクラブはむすぽ 理事長 河合 律子

2023 はむすぽダンスフェスティバル in ゆとろぎ大ホール

ハワイアンフラ



今年は皆様のご存知の曲やハワイのスタンダードな曲を取り入れてみました。衣装も色彩ゆたかにそろえて踊りました。

指導者 カレファ 佳那 ポーマイカイ 秋山 靖子 ミノアカ タナカ

みんなでダンス



昨年は3曲でしたが今年は6曲仕上がり、1年生だけで4分30秒も踊りました。経験者のお姉さん達は、1年生のお世話をしながらも3曲踊りました。みんなで発表会を成功させ、とてもいい経験になりました。

指導者 吉田 英里

ジュニアチアダンス



今年もコロナ禍で、全てのお祭りなどが無くなり、最初で最後の発表会となりました。心配しましたが全員出席し、元気で楽しい発表ができたと思います。

指導者 河合 律子 郷 佳代

◆会員登録のお願い◆

新年度にあたり2022年度の会員登録の手続きをお願いいたします。詳細は、はむすぽ連絡事務所に尋ねてください。同時に「スポーツ安全保険」への加入をお勧めしております。

新プログラムのご紹介

はむすぽフォークダンス

第1・2・3水曜日
13:00～14:45

世界中の国々の美しいステキな民族音楽に合わせて楽しく踊りましょう。いろんなリズムやステップは、身体と脳のリフレッシュ！

指導者 柴田 和江



シニアジャズダンス

第2・3・4水曜日
13:30～14:40



第3ホール、畳の柔道場で行っています。前半は畳でストレッチ、足指のトレーニング、寝た姿勢で足あげ、筋トレ等の基礎トレーニングを行います。後半は立ち姿勢で曲に合わせてストレッチ、リズム取り、簡単なステップを行います。初めて行うステップもあり、参加者さんは頭も体もフル稼働です。指導者は決して怒りませんから、安心して参加してくださいね。

指導者 吉田 英里

姿勢改善ストレッチ

火曜日
15:20～16:20

肩こりや腰痛・膝痛などの不調でお悩みの方、それはカラダに負担がかかりやすい“歪んだ姿勢”が原因かもしれません。本プログラムでは、筋肉をじっくり伸ばし、また関節を心地よく動かすストレッチを組み合わせ、カラダの歪みや緊張を解消していきます。姿勢を整え、毎日の生活で溜まった疲れをスッキリさせましょう！

指導者 山田 洋一



プログラムのご紹介

西多摩ジュニア体操クラブ

火・水・木・金曜日
15:00～20:00



西多摩ジュニア体操クラブでは、小学校の種目であるマット、鉄棒、跳び箱に加えてトランポリンや平均台なども行う体操クラブです。子どもの発育やレベルに合わせて、丁寧に指導を行います。

体操選手としての実績もあり指導経験豊富な指導者が、楽しく時には厳しく指導を行っています。体操技術を通じて、積極性や意欲、技ができた時の喜びや楽しさを身に付けていきましょう。

指導者 平塚 信行

ボディメイク筋トレ

木曜日
10:40～11:40

美しいボディラインの基礎となるのは筋肉です！カラダをさらに美しく、バランスよく整えるために取り組むのは、太もも・お尻・腹筋などの「大きな筋肉をターゲットとした筋トレ」や、「20秒間動き続ける種目を何度も繰り返すサーキット筋トレ」。本プログラムで、カラダの代謝を高め、ボディラインを引き締めて、理想のカラダを手に入れましょう！

指導者 山田 洋一



スポーツウエルネス吹矢

木曜日
9:30～11:30



スポーツウエルネス吹矢は「礼に始まり礼に終わる」という基本動作にのっとり、6m～10m離れた的をめがけて、スポーツウエルネス吹矢式呼吸法により矢を放ち、得点を競います。集中力のアップや健康効果も期待できます。年2回の「はむすぽ杯」では仲間との交流をはかり楽しく続けています。

指導者 松本 千代子

さわやかエクササイズ

木曜日
9:45～11:00

屋外で準備体操を行ったあとに、スポーツセンター周辺を20分程度歩きます。その後はそのまま屋外で曲に合わせてストレッチ、リズム体操、スクワットを行って室内に戻ります。戻ってからは椅子に座って足指のマッサージを行い、太ももの筋トレやストレッチを行います。有料体験ができますので、ぜひご参加ください。

指導者 吉田 英里



令和3年度スポーツ体験教室



「スポーツ・レクリエーション教室」(羽村特別支援学校) 東京都スポーツ文化事業団主催、はむすぽ協力によるスポーツ・レクリエーション教室を10月31日、12月5日に開催しました。障害の有無に関わらず、誰でも楽しめるスポーツとして「ポッチャ」と「リズムにあわせてダンス」に挑戦し、楽しみました。

羽村市スポーツリーダー養成講習会

羽村市スポーツリーダー養成講習会が1月16日・22日、2月5日に開催されました。スポーツリーダーとしての資質・技術向上、スポーツ活動中の安全管理の徹底やスポーツ活動の活性化を図る目的で実施されています。この事業には、はむすぽも協力しており、多くが受講しています。