

この事業は公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団が支援しています

シニアスポーツ 振興事業

基礎からじっくり！
シニアスポーツ教室

※対象：60歳以上の健康な方
(医師から運動を止められていない方)

① シニアテニス

期間：9月～11月前期・後期(各4回)

火曜日午前

対象：初心者・初級者レベル

人数：前期10名、後期10名

参加費：2,000円(4回分)

場所：羽村市スポーツセンター



② シニアジャズダンス

期間：9月～11月(全8回)

13:00～14:10

対象：初心者・初級者レベル
※初めて応募する方

人数：15名

参加費：2,000円(8回分)

場所：羽村市スポーツセンター



都民参加事業

① 楽しい卓球

期間：10月～2月前期・後期(各4回)

土曜または日曜

対象：中学生以上の男女(経験者)

人数：前期16名、後期16名

参加費：500円(4回分)

場所：羽村市スポーツセンター



② テニス

期間：9月～11月前期・後期(各4回)

木曜予定19:30～20:50

対象：18歳以上の男女

人数：前期10名、後期10名

参加費：2,000円(4回分)

場所：富士見公園または
武蔵野公園テニスコート



※ 別途はむすぽ会員登録が必要です。
詳しくは、はむすぽ連絡窓口にお問合せ下さい

◆熱中症予防講習会◆

5月7日(土) スポーツセンターにおいて、熱中症予防講習会(はむすぽ共催事業)が開催されました。多くの方が参加し、熱心に予防の大切さと応急処置などを学びました。今年も暑い夏が予想されます。こまめな水分補給、換気などを心掛け皆で十分な注意を心がけましょう！！

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



はむすぽニュース

第54号

ニュースの内容

- プログラムの紹介
- はむすぽ理事紹介
- 地域スポーツ交流会
- 西多摩Jr演技発表会
- はむすぽ杯 吹矢
- シニアスポーツ振興事業 / 都民参加事業
- 熱中症予防講習会

アクア&スイム /夜のスイミング教室

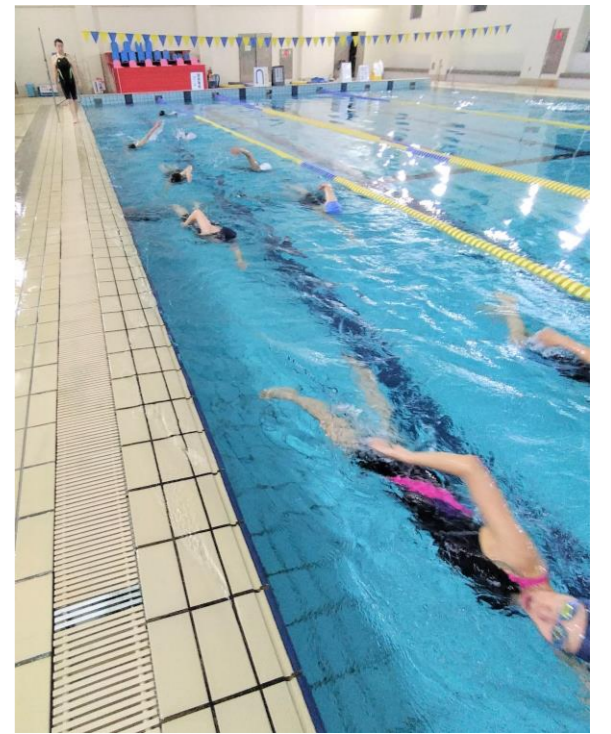
水曜日 13:00～15:00

木曜日 19:00～21:00

アクア&スイムと夜のスイミング教室はそれぞれ、アクアビクス中心と水泳中心のプログラムとして始めましたが、現在2つのプログラムの内容に変わりはありません。まず、水の特性である浮力、抵抗、水温を活かして筋力アップ、バランス機能の向上、リラクゼーションの為の様々な水中運動を行い、その後無理のない柔らかな動きで水に乗り、流れるように効率良く泳ぐことを楽しみます。

水中の心地良さを体験しにいらっしゃいませんか？

指導者 板橋 政子



新プログラム フォークダンス

第1・2・3水曜日
13:00～14:45



指導者紹介



- ①柴田和江
- ②羽村市出身
- ③趣味 園芸
- ④指導方針

「無理なく！楽しく！健康づくり！」

フォークダンスは言葉のいらぬコミュニケーション！複雑なステップが少なく、年齢を問わず多くの人が楽しめます。世界の文化や風土に触れることもでき、民族音楽、コスチューム、様々なステップ等多彩な魅力にあふれています。無理なく！楽しく！長く続けられる趣味として、健康づくりにご一緒にフォークダンスを始めませんか！

指導者 柴田 和江

ジュニアバドミントン

水曜日 19:00 ~ 21:00



3グループ「男子のバドミントンをやったことがある人」「女子のバドミントンをやったことがある人」「バドミントンをやったことがない人」にわかれて練習しています。

やったことがない人が、上達するとやったことがある人に仲間入り。

シャトルが打てるように→動いて打てるように→試合ができるように を目指して。

試合ができる人は、勝負を楽しんでいます。

指導者 河内 準治

週末のバドミントン

金曜日 19:00 ~ 21:30



職場や学校、幼馴染、バドミントンで知り合ったグループ、家族で参加する方が多いですが1人で参加してなじみになり「バドミントンで知り合ったグループ」となった人も。

体験参加もできます。わからないことは、ホール受付でお尋ねください。

指導者 河内 準治



一般社団法人 はむら総合型スポーツクラブはむすぽ 2022年度 理事紹介



- 理事長 河合 律子
- 副理事長 新島 二三彦
- 理事(事務局長)
加藤 純夫
- 理事 山田 洋一
- 理事 吉田 英里
- 理事 郷 佳代
- 理事 井上 博之(新任)
- 理事 小林 男気(新任)
- 監事 堀松 英紀

・ 第17回地域スポーツクラブ交流会

3月5日(土)東京都広域スポーツセンター主催の第17回地域スポーツクラブ交流会「チッキーフェスティバル」が今年もオンラインで開催されました。都内10クラブがライブ配信し、視聴を含め約500人が参加しました。はむすぽは「ハワイアンフラ」がライブ配信し、フラダンスを披露いたしました。



・ 西多摩ジュニア体操クラブ6年生演技発表会

3月19日(土)に西多摩ジュニア体操クラブ6年生演技発表会が行われました。お父さんお母さん、西多摩ジュニアの子ども達と、大勢の前で演技をするという事でとても緊張していた6年生ですが、緊張しながらもみんな堂々と演技をし、精一杯頑張っていました。見に来ていた5年生にはとても良い刺激になったと思いますので、来年の演技発表会に向けて練習を頑張ってください。

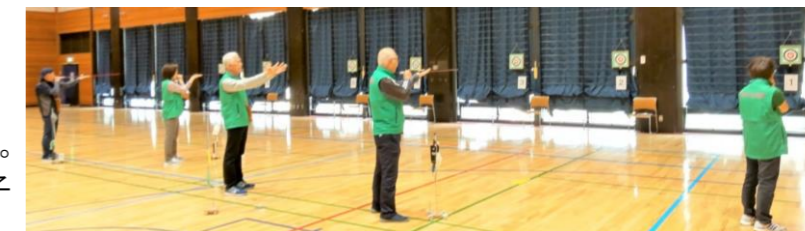
指導者 平塚 信行



・ はむすぽ杯 スポーツウエルネス吹矢大会

4月21日(木)はむすぽ杯が開催され日ごろの練習の成果を発揮し、協力しあいながら和やかに大会を開催致しました。

指導者 松本 千代子



個人戦	団体戦
優勝	優勝
優 勝 羽村 哲男	羽村 哲男
準優勝 町田 行生	結城 賢治
三 位 結城 賢治	金子 秀夫
	指田 健次