

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
	うなぎ・旬彩・ひのき茶屋	☎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
	パン屋クレメル by リーベンプロート (Krümel by Lieben・BROT)	☎578-0907 羽村市五ノ神3-1-48	パンを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で
	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	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 羽村市栄町1-2-14	税込500円以上お買い上げでハタタッキー(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 アサラムラミン羽村店	☎554-4419 羽村市神明台1-27-18	1割引きさらポイント倍サービス
買物	スイミングセンター指定管理者 大和興産株式会社	☎555-4901 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
	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	「ビュー化粧品」、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
共済	(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
	マイ・ライフペット福祉共済会	☎03-6202-7664 中央区日本橋本町3-3-6-7F	新規ご加入の方に粗品進呈
医療美容	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	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
	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

◆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
電話：042-519-5712
東京羽村スポーツセンター内 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/

最新情報ははこちらから

はむすぽ 検索



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51号

ニュースの内容

- ・オンラインレッスン
- ・楽々健康バンド体操
- ・はむすぽヨガ
- ・歩こう部
- ・東京2020オリンピック聖火リレー
- ・地域スポーツクラブ交流会
- ・スポーツ教室のお知らせ
- ・会員サービス協力店の紹介

オンラインレッスン実施中

コロナ禍でも安全に運動ができるオンラインレッスンを行っています。パソコン、タブレット、スマホがあれば、ご自宅など好きな場所で講師の指導を受けながらストレッチや筋トレができます。オンラインレッスンが初めての方には、機器の使い方から学んでいただけます。



リズム体操指導中
“皆さん一緒に”

リズム体操

第4土曜日
10:00 ~ 11:00

はむすぽストレッチ

第2・4火曜日
10:00 ~ 11:00

参加者の声

「天候に関係なく出来るところが良い。」
「みんなで和気あいあいと楽しくできました。」
「出掛けなくても体操ができるところがよかった。」
「講師が身近に感じられるので、親近感があって良い。」



パソコンからの見え方はこちら

おうちで筋トレ & ストレッチ

毎週火曜日 13:30 ~ 14:20
第1・3土曜日 10:00 ~ 10:50

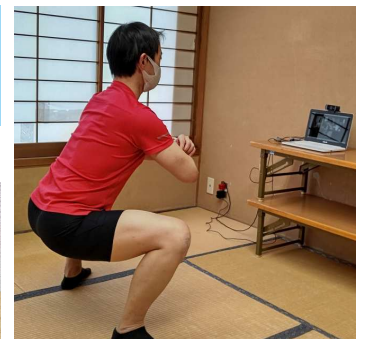
参加者の声

「コロナ禍で運動不足になる所、私がリモートで筋トレ出来るとは、考えてもいませんでした。」

「高齢になると同じ姿勢で長いる時間が増えるため、柔軟性を高める、ストレッチの大切さを感じます。」



スマホではこのように見えます



筋トレ・ストレッチ、ポイントもわかりやすく!

新型コロナウイルスの影響により対面レッスン実施・参加が難しい場合に対応するため、オンラインレッスンをスタートさせました。ご自宅のお部屋のパソコンやスマホから参加可能です。現在、ストレッチや筋トレ、リズム体操といったジャンルのプログラムを実施中です。詳細は、はむすぽのホームページよりご確認ください。



プログラム紹介

楽々健康バンド体操

第1、第3金曜日
10:00～11:45



ゴムバンドを使ってスロー筋トレ



トレーニングの説明も念入りに

4月から80代の若々しくお元気な6名の皆さんが新しく参加してくださいました。在籍中のメンバーと一緒に、世代を超えて、楽しく心身のエクササイズができるのではと期待しています。コロナ禍での開講で、この先又、緊急事態宣言等の発出により、休講せざるを得ない事態も発生するかもしれませんが、臨機応変に対応していく所存です。



はむすぽヨガ

木曜日 9:30～10:30
10:50～11:50



精神の安定・代謝アップ



姿勢の改善、気持ちを前向きに



どなたでも分かりやすく、無理なく、楽しく！を心がけながらレッスンをしています。ヨガをすると心も体も軽くなります。初めての方でも大丈夫。お気軽にお越しくださいね。

歩こう部

第1、第3、第5火曜日
9:45～11:00



阿蘇神社にて



軽井沢みたい!?

歩こう部は第1, 3, 5週の火曜日にスポーツセンターから4キロ程度歩きます。今までは阿蘇神社方面に多く行きましたが、今後は羽村市内の隠れた名所も訪ねようと思います。お勧めの場所をご存知でしたら、ぜひ私達を案内してくださいね。



東京2020オリンピック聖火リレー



聖火リレーは、7月12日(月)立川市のセレモニー会場で炎をつなぐ「トーチキス」が行われました。
当日、羽村市内の公道を走行する予定だった柿田和江さん(“できすぽ”のサポート員)も他の羽村市のランナーと共に参加しました。(柿田さん談)
スポーツは大好き、でも走るの苦手。それでも挑戦したランニングだけに走行できなかったことは、とても残念です。点火セレモニーで、まだまだ挑戦して頑張ることに勇気をもらいました。

第16回地域スポーツクラブ交流会

2021年3月20日(土)東京都広域スポーツセンター主催の第16回地域スポーツクラブ交流会、「チッキーフェスティバル」がオンライン方式において開催されました。東京都内13クラブが参加し、各クラブ「1分間紹介」においては「はむすぽ」は①ジャズダンスのビデオ②ジュニアチアダンスの静止画を映像で流すと共に、羽村市内のPRやはむすぽのプログラム紹介を行いました。



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

期間 9月～12月
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)
人数 60人
内容 シニアの方のための基礎から学べる
スポーツ教室
①テニス
②ジャズダンス
③スポーツウェルネス吹矢
参加費 1,500円～3,000円
(参加するプログラム数による)
※別途はむすぽ会員登録が必要

ご案内 シニアスポーツを3部門に分け、『全く初めての方』でも気後れすることなく、かつ自信をもって楽しめるように段階的にプログラムを展開し、多くの方に生涯にわたるスポーツを楽しんでもらうことを目指します。

都民参加型事業

テニス始めよう！ ～テニスタンスを気にする今、このスポーツ～

期間 9月～10月
対象 成人男女
人数 24人(前期4回12人、後期4回12人)
内容 テニス
参加費 4回2,000円
※別途はむすぽ会員登録が必要
ご案内 なかなか一人で運動は…という方も、今だからこそネットを挟んでソーシャルディスタンスを保ちつつプレーできるテニスを楽しく超基本から始めませんか？

※詳しくは、はむすぽ連絡窓口にお問い合わせください。

これら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