



会員サービス協力店のご紹介



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	☎080-3573-9514 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4-1-16	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
買物	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
	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
	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
共済	(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 東大和市南橋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
	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 ワカ末ビル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	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

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/>

最新情報ははこちらから



一般社団法人 はむら総合型スポーツクラブはむすぽ

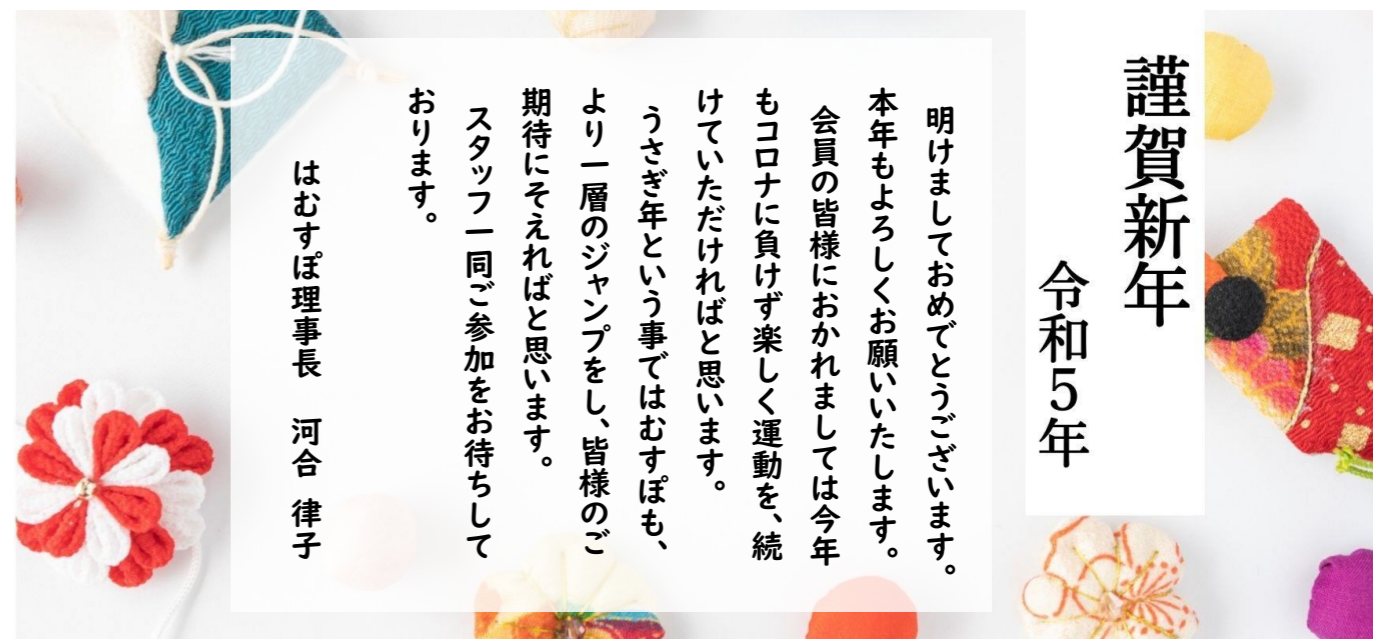


はむすぽニュース

第55号

ニュースの内容

- 新年のご挨拶
- 新年イベントのお知らせ
- 都民事業・シニア事業
- 商工会掲載
- 東京2020大会
ライブサイトステージイベント
- 特別支援学校
スポーツ体験教室



お知らせ

新年のイベント、発表会のお知らせ

はむすぽ創立15周年記念イベント

会員の皆様、地域の多くの皆様に支えられ、はむすぽは2008年のオープンより15周年を迎えることになりました。「明日に・未来に・つながる15周年」をテーマに、今後のはむすぽのさらなる進化を期待できるような記念イベントを実施いたします。複数のプログラムのインストラクターがコラボする特別レッスン・ボッチャなどの体験プログラム・屋外イベントなど、魅力あるプログラムを多数企画しております。どうぞご期待ください！

日時：2023年3月12日(日)午前10時から
会場：羽村市スポーツセンター

はむすぽダンスフェスティバル

ダンスフェスティバルを今年も下記のとおり行います。日頃の活動の成果をぜひご覧ください。

日時：2023年2月5日(日)、12日(日)
両日とも午前10時から
会場：プリモホールゆとろぎ小ホール



西多摩ジュニア体操クラブ発表会

恒例の発表会を下記のとおり行います。子どもたちの頑張りや活動の成果をぜひご覧ください。

日時：2023年3月18日(土)午後6時から
会場：羽村市スポーツセンター



基礎からじっくり シニアテニス教室



初心者の方、初級者レベルの方を対象として9月からスタートし、前期・後期に分けて各4回、スポーツセンターで開催しました。全く初めての方も参加されて、なかなか上手いかずに大変そうでしたが、上手いかないことが楽しそうでした。教室終了後もテニスを楽しんでいただけると嬉しいです。

楽しい卓球



10月8日より、卓球の経験者を対象とした強化プログラムを前期と後期に分けて各4回実施しています。講師はジュニア世代の指導に実績があり全日本学生ダブルス優勝経験者「森田翔樹」氏で、基本練習は元よりきめ細かい反復練習、攻撃・守備の強化などの指導が行われています。各地の大会で入賞経験のある実力者も参加し、最新の技術を取り入れた実戦に役立つ指導に喜ばれております。

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。

基礎からじっくり シニアジャズダンス教室



60歳以上の健康な方を対象として、9月から11月まで全8回、スポーツセンターで開催しました。初めての方でも簡単なステップなどの基礎から始めて、繰り返し振り付けの練習をしたことで一曲を踊れるくらいに上達しました。ステップができるようになったので今後もダンスを楽しんでもらえると思います。

武蔵野公園でテニス教室



18歳以上の方を対象に武蔵野公園で、9月から11月まで木曜日の夜、前期・後期に分けて開催しました（写真は前期の参加者）。経験者も未経験者も、基礎からエンジョイクラスとして一緒にレッスンしています。経験者の方もいますが、バシバシ打つことなく、みんなで楽しくを目的に一緒に楽しんでいただけました。

はむすぽは皆様とともに



下記のQRコードより取材された動画が見られます。



はむすぽは、地域の一員として、羽村市商工会に加入しています。令和4年10月に発行された得するマガジン「Haむら」に、はむすぽの河合理事長が紹介されました。はむすぽは、羽村市の発展を目指して市民の皆様とともに活動してまいります。

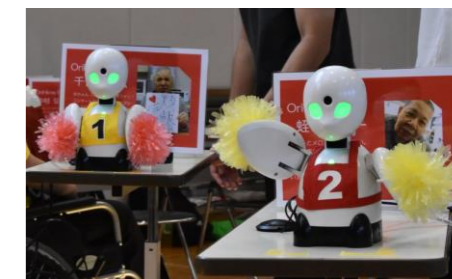
都立羽村特別支援学校スポーツ体験教室 障害のある方がロボットを使って遠隔で参加

東京都及び公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が主催し、はむすぽが協力（実技指導）する令和4年度都立羽村特別支援学校活用促進事業の第1回スポーツ体験教室が7月10日に開催され、障害のある方もない方も含めて31名の参加がありました。今回は、障がいがあって会場に来られない4名の方が、都立日野療護園から羽村特別支援学校の会場内に設置した分身ロボット（オリヒメ）を遠隔操作してポッチャとダンスに参加されました。各地から参加されたボランティアや羽村市スポーツ推進委員の協力もあり、会場参加者からも日野療護園の遠隔参加者からも楽しかったという感想をいただきました。この様子は、東京デイリーニュース（YouTube動画）No.250でご覧いただけます。

右記のQRコードより取材された動画が見られます。



ダンスは体操用のリボンを使って



ノリノリでダンスのオリヒメ

東京2020大会ライブサイト ステージイベントに参加



12月4日、イオンモールむさし村山にて東京2020大会1周年記念文化イベントに、はむすぽハワイアンフラが参加しました。オリンピックに携わる行事に参加させていただき、出演者も最初は緊張気味でしたが、大勢の観客の見守られながら楽しく踊らせていただきました。とても思い出に残るステージとなりました。ハワイアンフラ 秋山



誰もが楽しめるポッチャ



ポッチャも得意です（オリヒメ）