



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
	うなぎ・旬彩 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
	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
	買物	(有)わの海 アサラムリン羽村店	☎554-4419 羽村市神明台1-27-18
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げます
(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
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
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56号

ニュースの内容

- 特別プログラム
- ダンスフェスティバル
- 15周年記念交流会
- ジュニア体操発表会
- KS体操全国大会初出場
- CHEMISTRY川場さんと
コラボ(チアダンス)
- 吹矢特別体験レッスン

楽しいトランポリン

○ビギナークラス

対象: 年長~小学6年生
楽しく遊びながら、体を動かそう!

○アクロバットクラス

対象: 小学生~中学生
基礎的な動きを覚えて、
どんどん難しい技に
挑戦しよう!

定員: 各クラスとも16名
対象: はむすぽ非会員の
参加費: 1回 500円(税込)
会場: S&Dスポーツアリーナ羽村
開催日: 8/5(土)、8/12(土)
11/11(土)、11/12(土)
ビギナークラス 12:30~13:10
アクロバットクラス 13:30~14:10



暑い日が続いています。熱中症には十分
気をつけて、楽しい夏を過ごしましょう。
特別プログラムをご紹介します。

静と動の組み合わせ チャレンジスポーツ体験

○静のスポーツ

【スポーツウエルネス吹矢】

腹式呼吸をベースにしたスポーツウエル
ネス吹矢式呼吸法で、精神集中や血行促
進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器
官にもよい影響を与えます。

○動のスポーツ【ダンス】

軽快なリズムに合わせて踊ることで、
体力アップが期待できます。

開催日: 10/12(木)、19(木)、26(木)、
11/2(木)、9(木) 13:00~14:30

会場: S&Dスポーツアリーナ羽村

定員: 15名(先着順)

対象: 60歳以上のはむすぽ非会員

参加費: 1,500円(全5回 税込)

はむすぽ年会費が別に必要です

申込み: 9/19(火) 15時から

電話または直接はむすぽ

窓口へ



この事業は、公益財団法人東京都
体育協会が支援しています。

この事業は、公益財団法人東京都体育協
会が支援しています。

羽村特別支援学校スポーツ体験教室

障害のある方もない方も

誰でも楽しめるスポーツ教室です

主催: 東京都、公益財団法人東京都ス
ポーツ文化事業団

協力: 一般社団法人はむら総合型ス
ポーツクラブはむすぽ

参加費: 無料

開催日時と内容

- 9/10(日) 13:30~15:00
スポーツウエルネス吹矢
- 9/18日(月・祝) 13:30~15:00
ポッチャとダンス
- 10/29(日) 13:30~15:00
フィールドゴルフ
- 1/14(日) 13:30~15:00
エアートランポリン

定員: 各回とも20名

申込みはこちらから⇒



はむすぽダンスフェスティバル in プリモホールゆとろぎ (2023年2月12日)

ジュニアチアダンス



ゆとろぎ小ホールにてチアダンス発表会を行いました。日頃の成果を存分に発揮できたと思います。

みんなでダンス&シニアジャズダンス



今年度はシニアジャズダンスからも参加してくれました！文字通り、大人から子供まで元気に踊りました。

ハワイアンフラ



ゆったりとしたハワイアン音楽で癒されアップテンポの曲に合わせて無理なく身体を動かしています。

中級クラスはハワイの打楽器を使って舞います。希望者は発表会にも参加できます。

元気な生徒さんでいっぱい！初心者の方はもちろんシニアの方も大歓迎です。是非体験にお越し下さい。

はむすぽフォークダンス



フォークダンスの活動が始まってまだ10ヶ月。ステージ発表は初めての会員がほとんどでしたが、先輩、関係者の皆さまの応援をいただき、練習を重ねました。

当日は緊張感につつまれながらも、フォークダンスらしく楽しく参加することができました。

はむすぽ創立15周年記念イベントを開催 (2023年3月12日)

吹矢体験



トランポリン体験



ポッチャ体験



はむすぽ創立15周年を記念して、S&Dスポーツアリーナ羽村で交流会を開催しました。障がいの有無に関わらず楽しめるポッチャ、スポーツウエルネス吹矢、ジュニアのトランポリン体験を行い、大勢の参加者で盛り上がりました。

西多摩ジュニア体操発表会 (2023年3月18日)



3月18日に行われた「6年生体操演技発表会」では17人の子供達が演技を披露しました。子供達はマット、跳び箱、トランポリンの中から自分の得意種目を選び、発表会のために一生懸命練習を頑張りました！皆、堂々とした演技を見せてくれました。これからも皆の活躍を応援しています。

ジュニアチアダンス CHEMISTRYの川畑さんとコラボ (2023年4月8日)



日本を代表するボーカルデュオ「CHEMISTRY」(ケミストリー)の川畑要さんのライブコンサートがプリモホールゆとろぎで開催され、はむすぽジュニアチアダンス、都立羽村高校ダンス部、国立音楽大木管五重奏の3団体が共演。来場した700人の総立ちの拍手と館内いっぱいの歓声を受け、楽しく踊ることができました。



S&Dスポーツアリーナ羽村でリハーサル 後方中央が川畑さん

KS体操 全国大会に初出場 (2023年5月2日～3日)



K.S体操クラブは足立3年目になりました。市民大会等で優秀な成績を残していき、クラブの目標であった「All JAPAN GYM FEST」に初出場することが出来ました。皆、初めての遠征で知らない土地、大きい会場で緊張と不安に打ち勝ち演技することが出来ました。

【大会成績】

- 男子6級4年生以下
 - 宮澤結弦 (3年) 床5位入賞
- 男子6級5年生以上
 - 大島蒼斗 (中2) 跳馬8位入賞
 - 小堀瑛介 (5年) 床4位入賞

スポーツウエルネス吹矢 はむすぽ15周年記念特別体験レッスン (2023年3月16日, 23日, 30日)



参加者は、初体験の方でした。道具に触れて、筒に矢を入れ、的に向かって吹く動作を繰り返すことで、スポーツウエルネス吹矢式呼吸法(腹式呼吸)を体験し、落ち着いて(精神統一して)吹くことで高得点につながりました。最終日、得点を記入し、ゲーム感覚を味わって頂きました。