



## 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
	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 アサラムラミン羽村店	☎554-4419 羽村市神明台1-27-18	1割引き
	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回7,700円を6,600円にし ます(初診料1,100円相当を免除)
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57号

### ニュースの内容

- 新年のご挨拶
- 体操競技大会で上位入賞
- 楽しいトランポリン
- 静と動のチャレンジスポーツ
- 羽村まちゼミ
- チアダンス 子どもフェスに出演
- はむらスポーツフェスティバル
- 特別支援学校スポーツ体験

### 新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。昨年もたくさんの会員の皆様にご参加いただき感謝申し上げます。今年もよろしくお願いたします。  
2024年もはむすぽは、健康増進のお手伝いと楽しいスポーツの場所としてスタッフ一同邁進して参ります。  
皆様のご参加心よりお待ち申し上げます。

理事長 河合律子



### 活動報告

### K. S. 体操クラブ 東京ジュニア体操競技大会で上位入賞

8月25日、東京ジュニア体操競技大会が有明スポーツセンターで開催され、K. S. 体操クラブから2名がチャイルドの部に出場しました。  
有名クラブが多数参加するなか、日頃の練習の成果を発揮して上位入賞を果たすことができました。

- 男子 宮澤結弦 (3年)  
10点満点の採点 床9.9点/1位  
跳び箱9.35点/3位
- 女子 中村璃々 (3年)  
10点満点の採点 床9.4点/2位  
跳び箱9.2点/5位



### 楽しいトランポリン



8月5日から11月12日まで、ビギナークラスとアクロバットクラスをそれぞれ4回実施しました。

ビギナークラスは年長～小学生で、基本の技からトランポリン上でボールやなわとびを使った練習まで遊びを交えて行いました。

アクロバットクラスの対象は小学生～中学生で、基本の技からバク転やバク宙などのアクロバット技の練習をしました。

初めての子も安心して参加出来るよう配慮し、安全に楽しく練習を行ないました。

この事業は、公益財団法人東京都体育協会の支援を受けて開催しました。

### 100歳でも元気に歩く!シニア筋活ゼミ (羽村まちゼミ)



羽村市商工会の第1回羽村まちゼミで「100歳でも元気に歩く!シニア筋活ゼミ」を開催しました。

健康に長生きするための秘訣として、スクワットをはじめとする筋トレ・ストレッチなどの運動種目について、そして国が推奨する活動的な生活習慣について、さらには生活習慣病対策のポイントなどをご案内いたしました。

定員は5名の少人数クラス。学びに熱心な皆さんが集まって、和やかに、そして真剣に実技や座学に取り組みられました。

### 静と動の組み合わせ チャレンジスポーツ体験



今回初めてスポーツウエルネス吹矢とジャズダンス合同のプログラムを開催しました。1時間30分のプログラムの前半は吹矢、後半はダンスに取り組んでもらいました。12名の参加者は初回(10月12日)から5回連続で、講座に最後までご参加下さいました。

このプログラムをきっかけに、吹矢、ジャズダンス、歩こう部、さわやか体操などにも継続的に参加して頂いています。

この事業は、公益財団法人東京都体育協会の支援を受けて開催しました。

### ジュニアチアダンス 子どもフェスティバルに出演



11月11日にゆとろぎにて、青少年健全育成の日「子どもフェスティバル」が行われました。チアダンスの発表では会場を埋め尽くすほどの観客の皆様が集まり大盛況でした。

### はむらスポーツフェスティバル



11月25日、はむらスポーツフェスティバルがS&Dスポーツアリーナ羽村で今年初めて開催され、はむすぽが4種目(①はむすぽわくわくトランポリン教室、②はむりんと踊ろう!はむりんダンス、③はむすぽフォークダンス、④スポーツウエルネス吹矢)を担当しました。

現役アスリートによるトランポリン演技も披露され、終日大勢の市民で賑わいました。これを機会にはむすぽの活動に参加される方が増えることを願っています。



### 都立特別支援学校活用促進事業 スポーツ体験教室 スポーツ・レクリエーション教室 (羽村)



東京都スポーツ文化事業団が主催する都立特別支援学校を活用したスポーツ・レクリエーション教室(羽村)の運営をはむすぽが行なっています。

今年度は、6月11日と9月18日にボッチャとダンス、9月10日にスポーツウエルネス吹矢とラダーゲッター、10月29日にフィールドゴルフを行いました。

9月のボッチャには、来場できない2施設の方もロボット(オリヒメ)を介して参加され会場参加者との交流も行いました。

1月14日にはトランポリンを行います。