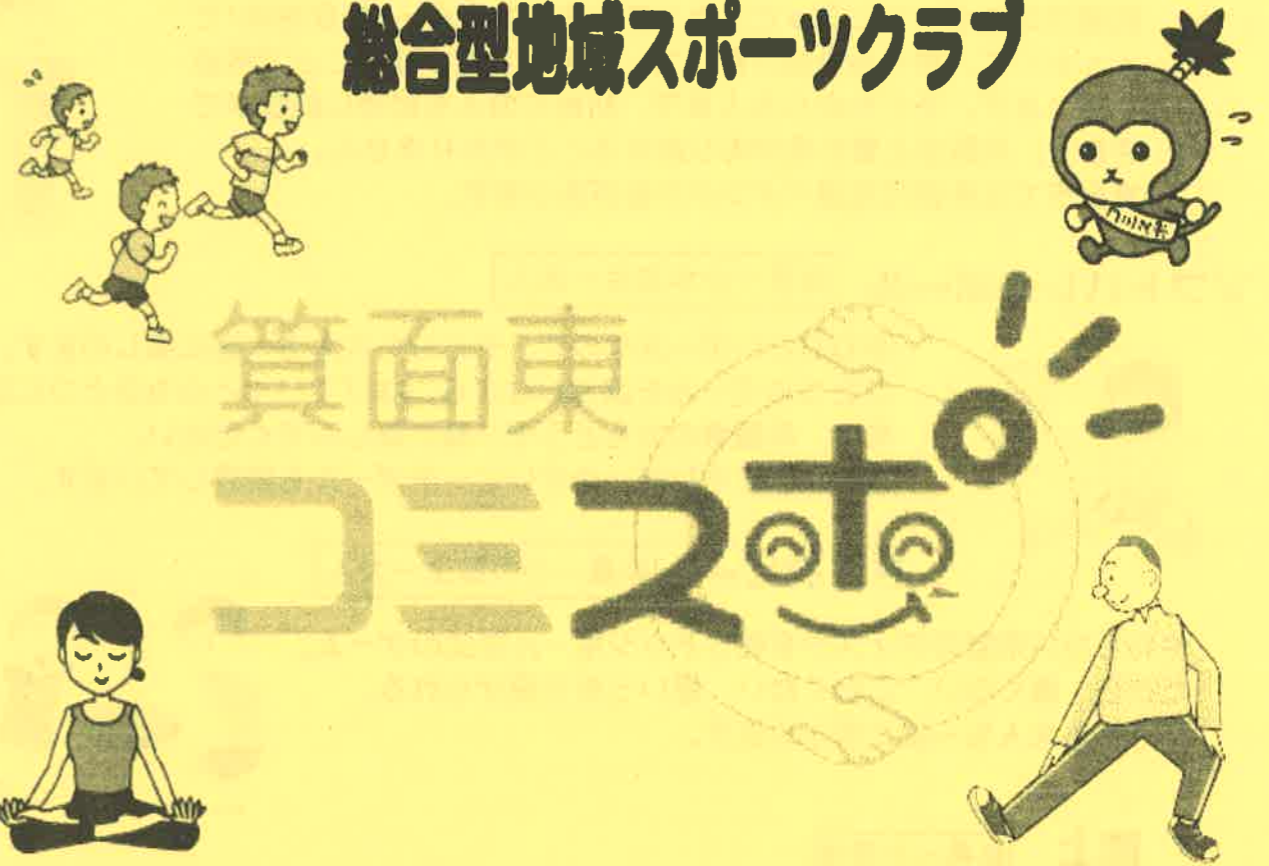


健康・運動・家族・仲間・・・まちづくり

## 総合型地域スポーツクラブ



コミざる君

健康・運動・家族・仲間・・・まちづくり

## 箕面東コミュニティスポーツクラブ

〈総合型地域スポーツクラブ〉

電話 090-8378-0816

携帯メール m.h.c.s.c@ezweb.ne.jp

FAX 072-728-2631

### 総合型地域スポーツクラブとは

いつでも だれでも どこでも ライフスタイルにあった運動ができる地域住民がつくるスポーツクラブです。成人の運動習慣や子どもたちの体力・運動能力向上を掲げて、日本では「多世代」「多種目」「多様性」の総合型クラブを、2010年までに自治体にひとつ以上創設することを目標にしました。

### 箕面市では

東地域住民を主な対象とした【箕面東コミュニティスポーツクラブ（東コミスポ）】が市と地域住民による2年間の準備期間を経て、2009年2月に創設されました。

### 箕面東コミスポでは

幼児から大人まで、初心者も安心して参加できる運動プログラムをいろいろな場所で提供しています。ニュースポーツからメジャースポーツまで年間のプログラムは400以上です。

また、市のスポーツイベントや豊川北小学校アフタースクールの運動プログラム、地域のPTAやこども会などとも連携し箕面市のスポーツ振興を推進しています。

## 箕面東コミュニティスポーツクラブ

# さあ あなたも東コミスポの仲間になりませんか？

## プログラムの紹介

### ペタンク 年長～小中高生～大人

国際的なスポーツになったフランス生まれのスポーツ。目標球（ピュット）に、ボールを投げ合って、相手より近づけることで得点を競います。子どもから大人まで、初めての人も対等に競技ができます。奥深さと意外性があり飽きることがありません。箕面市では多世代交流ペタンク大会があります。



### ソフトバレーボール 年長～小中高生～大人



やわらかいボールなので、子どもも大人も一緒に楽しめます。ひとつのボールを協力しながらつなげていくと心もひとつになります。経験者の方もどうぞ一緒に楽しんでください。小さな子どもに使いやすいビーチボールも用意しています。

### ドッジビー 年長～小中高生～大人

やわらかい布製のディスクを使うドッジボール形式のゲーム。だから 痛くない こわくない 思いっきり投げられる。子どもも大人も一緒に楽しめます。



### 陸上 年長～小学生



陸上競技はすべてのスポーツの基本です。リズム感を養いバランスの良い身体づくりをしましょう。短距離走から中長距離走、リレー、幅跳び、ボール投げ。気持ちよく身体を動かしましょう。

### スポーツチャンバラ

年長～小中高生～大人

「昔あそび」の代表であるちゃんばら。親しみ易さと安全を追求し、日本武道の精神をあわせ持ったスポーツチャンバラは世界に広がっています。ルールは簡単 誰でも楽しめます。やればやるほど 奥の深いスポーツです。



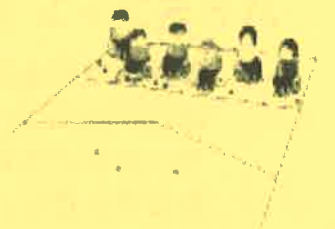
### ミニバスケットボール 年長～大人

小中学校で必ず出会うバスケット。ドリブル、パス、シュートを練習しませんか？ ミニミニゲームで楽しさアップ。大人も子どもと一緒に楽しみましょう。初心者歓迎。[コース教室もあります]



### ボッチャ 年長～大人

すべての垣根をこえてだれもができるスポーツです。ヨーロッパで生まれたボッチャは重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障害者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。ユニバーサルボッチャ【universal boccia】とは、障がいのある人もない人も老若男女年齢にかかわらず「誰でもが一緒に楽しめるボッチャ」のことです。



### スナッグゴルフ (幼児)小中高生～大人



アメリカの元PGAツアープロが6年の歳月をかけ開発したゴルフの基本技術を楽しく正しく安全に、手軽に学ぶことができる初心者向けのゴルフです。ジュニア選手育成にも導入されており、プロの試合会場で大会も開催されています。ゴルフ経験者もハマります。幼児も保護者と一緒なら参加OK。

### キンボール 小中高生～大人

直径なんと1m22cm！ カナダ生まれのスポーツ。巨大でファッショナブルなボールを、床に落とさないように1チーム4名で3チームが同時にプレーします。地域の交流スポーツ大会でもキンボールは大活躍。2017年には日本でワールドカップが開催されました。



### スポンジテニス 小中高生～大人



スポンジボールを使う室内テニスです。バリアフリースポーツとして開発され、ショートテニスともよばれます。硬式テニスの導入種目として諸外国でも盛んです。バドミントンコートを利用します。年齢や経験に関わらず誰でもが一緒に楽しめます。[コース教室もあります]

### 卓球 小中高生～大人

だれでもが いくつまででもできる 生涯スポーツの第1位は卓球です。家族で、兄弟姉妹で、友人と楽しいスポーツの時間を持ちませんか？ もちろん ひとりで参加しても大丈夫。スタッフも一緒に楽しみます。広い体育館では卓球マシーンも登場します。[コース教室もあります]



## バドミントン 小中高生~大人

年齢や性別を問わず広く親しまれているバドミントン。教えてほしい人には、レベルに合わせてさまざまなショットやフットワークなども指導します。シャトルが上手くヒットすると気持ちもすっきり。初心者も、ひとりでもどうぞご参加ください。

[コース教室もあります]



## ヨーガ 大人

姿勢や呼吸法を主にした「健康ヨーガ」でリラックスとリフレッシュ。免疫力を高め、元気な身体とすこやかな心をつくります。普段運動をしていない人も、すでにヨーガを経験している人も、その日その時に自らの身体と心を見つめる時間を持つことで日常生活を気持ちよく過ごせるようになります。男性もぜひご参加ください。

## アイソメトリックトレーニング 大人

筋肉を収縮させずに静止させた状態で鍛えるトレーニング。筋肉や関節への負担が少なく負荷がかかり過ぎません。呼吸法と合わせると効果がアップします。無理なく体力をつけたい方、中高年の方におすすめです。



## カントリーラインダンス (脳トレとステップ運動) 大人

カントリーミュージックに合わせてかんたんなステップを踏みます。足腰の筋力トレーニングとともに楽しく脳の活性化もできます。ダンスが初めての方も一度体験しませんか？身体も気持ちもスッキリします。



## 整体操 大人

日常生活の中で肩や腰に痛みがあったり、腕や脚の筋力が衰えてきたかなと感じていませんか？体型や習慣から身体のどこかに少しずつ負担がかかっています。自分の身体を知ることが健康への第一歩。日常生活をより楽に過ごせるように、八段錦などで身体を動かしましょう。



## ノルディックウォーク 大人

誰でも簡単にできる効果の高い有酸素運動です。下半身だけでなく腕や上半身を使う全身運動としても効果的。ポールを使うので、腰や膝への負担が少なく、正しい姿勢で安全に運動ができます。地域の散策も魅力です。



会場は あなたの近くに 있습니다。どこでも参加できます。

☆毎月のコミスポカレンダーでご確認ください

小学校 (東・豊川南・豊川北・萱野東)、彩都の丘学園、とよかわみなみ幼稚園、コミセン (太陽の家・みどりの家・灯ろうの家・天空の家)、東生涯学習センター、小野原自治会館 など

いつでも だれでも ちかくで きがるに スポーツを!

「運動をしていない」「運動したいけど どこに行けばいいの?」  
「運動は苦手」「どんな運動をすればよいかわからない」  
「健康に暮らしたい」「免疫力を高めたい」「ストレスを解消したい」  
「いつもしているスポーツとは違うことをしてみたい」  
「家族と仲間と一緒に楽しみたい」「友達できるかしら」・・・  
“東コミスポ” はあなたのスポーツライフを応援します。

どうぞご参加ください!

### ◇一緒にコミスポしませんか? 一緒にコミスポ作りませんか?

コミスポスタッフ募集中。会場準備・受付・企画・広報・運営・指導など。

あなたの少しの時間をコミスポ活動に使ってください。

総合型地域スポーツクラブは地域住民がつくる地域のクラブです。

「あんなことしたい」「こんなことできる?」 みんなの声がコミスポをつくります。

### ◇コミスポサポーター募集中!

皆さまのご支援がコミスポの活動を支えます。サポーターになってください。

### 登録会員 随時受付

- ① コミスポ定期プログラムの参加費無料
- ② イベントや教室参加費の会員割引
- ③ 教室先行予約 ※卓球・バドミントン・ミニバスなどのコース教室

入会金: 1,000 円 (初年度のみ)

保険代: 1,000 円/年 (4月~翌年3月末)

会費 (年度一括全納制) ※4月入会は値引き特典あり

子ども (年長~高校生) 500 円/月

大人 1,000 円/月

申込は、各プログラム開催時。スタッフにお尋ねください。

お問い合わせ: ☎090-8378-0816

携帯メール m.h.c.s.c@ezweb.ne.jp

○登録会員でなくても子ども300円 大人500円で参加できます。



コミざる君