特定非営利活動法人 多賀城市民スポーツクラブ広報誌

たがすぽ

Let's TAGA-SPO Vol.45 2018.3.spring

2月3日（土）、4日（日）に第14回多賀城ライオンズクラブ杯フットサル大会を多賀城市総合体育館で行い、34チーム274人が参加した。
選手たちは軽快なボールさばきを披露し、熱い熱戦を繰り広げた。
優勝チームは写真上から、なかのFC、FC古川南、モリトムント、BayerA

健康への豆知識 Vol.3

スマートフォンやパソコンなど手の使いすぎによる姿勢の変化に気づいていますか？手は基本的に体の前で動かすことが多いです。手が前に出ると肩が内側に入ります。肩が内側に入ると自然と背骨は丸まるようになってきます。つまり、手を使うことが多い人は知らず知らずの内に猫背になっていることが多いということです！

手を前に出すことで胸の筋肉は硬くなり、背筋をピーンと伸ばすことが難しくなってきます。その結果、猫背が習慣化されてしまい、常に首や肩の筋肉に負担をかけるようになります。背中の筋肉が使われないということは、肩こりだけでなく、二の腕や背中のたるみを引き起こしてしまいます。猫背予防のため、そしてカッコいい背中を目指して、ぜひ胸のストレッチ、背中の筋肉を鍛えていきましょう！

胸のストレッチ

- 手を後ろで組み、手を斜め下に引き、反対に胸は斜め上に引くようにし呼吸を繰り返します
- 胸から肩に向けて指を動かし、肩の手前で凹む場所を探します。その場所を背中の方に押し呼吸を繰り返します

※押す力は気持ちいい強さで行ってください
呼吸はゆっくりと行ってください

背中のエクササイズ

- 肘を伸ばしたまま手を体の後ろに伸ばします。肘が曲がらないように手を大きく回します

※回している間肘が曲がらないようにしてください
肩を回すより、肩甲骨を動かす意識をしてください

活動会員入会手続きの流れ

①スクールの空き状況を確認
②スクールが開催されている施設窓口へ
③入会申込書に記入
④申込書と年会費、月会費を添えて窓口に提出
⑤入会手続き完了

年会費

区　分	入会月	
	4月～9月	10月～3月
未就学児	1,000円	800円
子供（小・中学生）	2,000円	1,300円
大人（高校生、大学生含む）	3,000円	2,300円
シニア（60歳以上）	2,300円	1,600円

月会費

①預金口座振替（杜の都信用金庫本・支店）
希望するスクール会費の２ヶ月分は現金でいただき、その後は毎月、口座振替にてお支払いいただきます。
手続き時に口座振替申込書を提出してください。

②現金半年払い（4月～９月、10月～３月の区切り）
希望するスクール会費の６ヶ月分をお支払いいただきます。

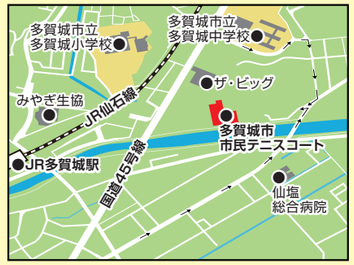
③現金年一括払い
希望するスクール会費の12ヶ月分をお支払いいただきます。

※平成30年4月1日から平成31年3月31日までが1年です。
※入会する前に体験ができます（有料で1回のみ）。施設にお問合せください。

総合体育館

市民プール

市民テニスコート



申　込・問い合わせ先

特定非営利活動法人 多賀城市民スポーツクラブ事務局
多賀城市総合体育館　／ 多賀城市下馬5-9-3　TEL 022-365-1918
多賀城市市民プール　／ 多賀城市伝上山2-6-6 TEL 022-365-3232
多賀城市市民テニスコート ／ 多賀城市鶴ヶ谷1-6-1 TEL 022-364-1971
☆各種お問い合わせはこちら → e-mail info@tagajo-sc.jp

発　行：特定非営利活動法人　多賀城市民スポーツクラブ
発行日：平成30年3月1日

ミックス 責任ある木質資源を使用した紙 FSC® C106175 www.fsc.org
Waterless Printing Naturally
VEGETABLE OIL INK

平成30年度
スクールのご案内

多賀城市総合体育館

スクール名		内　容	対　象	開催日時	月会費
エアロビクス		運動不足解消、シェイプアップにおすすめです。	成人	火曜日 10:30~11:30	1,500円
シニアスポーツ		ウォーキングなど様々なスポーツを行います。 体力に自信のない方でも安心して参加できます。	60歳以上	金曜日 13:30~15:00	1,500円
健康太極拳		太極拳初心者向けです。	成人	木曜日 13:30~15:00	2,000円
エンジョイスクール	ヨガ	ヨガ独特の緊張と弛緩により健康美に効果的です。	成人	火曜日 18:30~19:30	2,500円
	ステップエクササイズ	リズムに合わせてステップ台を昇降し楽しく全身のシェイプアップを目指します。		火曜日 19:40~20:40	
	フィットネスダンス	楽しく踊って代謝アップを目指します。		木曜日 18:30~19:30	
	フリープログラム	3ヶ月ごとに内容が変わります。		木曜日 19:40~20:40	
	らくらくエクササイズ	楽しく体を動かし、健康な体を目指します。		金曜日 18:30~19:30	
	ルーシーダットン	深い呼吸とポーズで体をほぐし心と体のメンテナンスを行います。		金曜日 19:40~20:40	
	エンジョイフリー会員	エンジョイスクールの中からすべての種目に参加できます。			4,500円
ひまわり体操		遊びを取り入れながら丈夫な体づくりを目指します。 (幼児は振替ができます。)	幼児 (3~6歳)	火曜日 15:00~16:30 金曜日 15:30~17:00	週1回 2,200円 週2回 3,300円
			小学生	金曜日 16:30~18:00	2,200円
トランポリンⅠ・Ⅱ・Ⅲ		跳躍力や全身のバランス感覚を養います。	幼児 (3~6歳)~ 中学生	土曜日 Ⅰ:13:00~14:00 Ⅱ:14:15~15:15 Ⅲ:15:30~16:30	2,500円
トランポリン大人			高校生以上	土曜日 16:45~17:45	2,000円

筋力アップ!
一緒に体を動かしませんか?

寒さが厳しいこの季節、みなさん元気に過ごしていますか? 車社会のこの時代、体を動かす機会が減り、運動したくても何をどうすれば良いのかわからない…時間がない…等々運動不足の方は多いと思います。多賀城市民スポーツクラブでは、様々な運動教室が開催されています。その中で、夜に行われている「エンジョイスクール」は曜日ごとに脂肪燃焼効果のあるエクササイズ、筋力アップに繋がるプログラム、又ゆったりとした呼吸法とポーズでリンパの流れを良くするヨガ等、参加者のみなさんの目的に合わせ、選択できます。体を動かし全身の血流を良くする事で生活習慣の予防や肩こり・腰痛予防、自立神経の乱れを整える等、体にとって良い効果がたくさんあります。体験も出来ます。みなさん、一緒に体を動かしましょう!

エンジョイスクール
指導者　太田 加代 さん

多賀城市市民テニスコート

スクール名	内　容	対　象	開催日時	月会費
デイ・テニス	主婦の方にもおすすめの硬式テニスサークルです。コーチがついているので安心です。	成人	月・木曜日 13:00~15:00	3,600円
ジュニア硬式テニス	硬式テニスを基礎から応用まで学ぶことができます。	小学生	月・木曜日 17:00~18:00／18:00~19:00 ※12~3月 土曜日 13:00~14:30／14:30~16:00	2,800円
ジュニアソフトテニス	ソフトテニスを基礎からしっかり学びます。初心者歓迎です。	小学生~ 中学生	木曜日 小学生19:00~20:00 中学生19:00~21:00	2,200円

多賀城市市民プール

スクール名		内　容	対　象	開催日時	月会費
ジュニア水泳		4泳法を基礎から身につけます。 進級テストがあります。	小学生	週1回 (火曜日／金曜日／土曜日コース) 週2回 (月・木曜日／火・金曜日コース) 前半 16:00~17:00 後半 17:00~18:00 (時間は級によって変わります)	週1回2,200円 週2回2,800円
ジュニア水泳(あめんぼコース)		泳ぎを通して丈夫な体づくりを目指します。進級テストはありません。		月曜日 16:00~17:00	2,200円
キッズ水泳		水に慣れることから始め、水泳を楽しく学ぶことができます。	3歳以上のオムツが取れている未就学児	月曜日／火曜日／土曜日 15:00~16:00	2,200円
水中運動教室		水中では負担が少なく運動できます。 リハビリにも効果があります。	60歳以上	金曜日 10:30~11:30	2,200円
マンデークラブ		和気あいあいとした雰囲気で水泳を楽しめます。	成人女性	月曜日 10:00~11:00	2,200円
成人スクール	健康運動教室Ⅰ・Ⅱ	バリエーション豊かに楽しく水中運動を行います。	成人	Ⅰ:月曜日 13:30~14:30 Ⅱ:金曜日 13:30~14:30	2,200円
	初心・中級者水泳Ⅰ・Ⅱ	4泳法を基礎から行います。		Ⅰ:月曜日 19:30~20:30 Ⅱ:木曜日 14:40~15:40	
	アクアスイム	水中運動と水泳指導を行います。		火曜日 19:30~20:30	
	アクアエクササイズ	水の特性を利用して有酸素運動を行います。		木曜日 13:30~14:30	
	アクアビクス	音楽に合わせて楽しくエクササイズをします。		金曜日 14:40~15:40	
	フリーパス会員	成人スクールの中から2・3種目選択できます。			2種目:3,600円 3種目:5,200円

アクアエクササイズに通っている高橋芳子さん(80歳)にお話を伺いました。

高橋さんは平成10年ご自身の定年を機にプールに通い始めました。それから20年もの間、市民プールに通っていただいています。

「大きな病気やケガをしたことはなく、腰痛やひざ痛がないのもプールに通っているお陰です」

他にもグラウンド・ゴルフや太極拳と多彩な趣味をお持ちですが、グラウンド・ゴルフを行う体力やパワー、太極拳を行うために必要なバランスを維持できているのはプールに通っているからとお話ししていただきました。

「教室の内容は、体に無理なく、自分のペースで進められ、85歳過ぎてもできそうです、音楽に合わせて動くので気分も上がります」と、にこやかに話してくれました。

「外でウォーキングをしている方をみかけますが、プールは天候に左右されず、足腰への負担が少なく済みます。しかも全身運動なので運動した後のスッキリ感は他のスポーツでは味わえません。誰の目を気にすることなく、大きな声で笑って体も頭もすっきり。お勧めですよ」