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.48 2019.3.spring

2月2日(土)、3日(日)に第15回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306人が参加した。
選手たちは巧みなドリブルを披露し、熱戦を繰り広げた。
優勝チームは写真上から、アンティゴFC、TOMIYA CLUB Jr、多賀城FC、ファイアー ドラゴンズ

健康への豆知識 Vol.5

寒い日が続きますが、肩こりや腰痛、膝痛など体の不調がでてきたりしていませんか? なぜ寒くなると痛みが出やすいのか、今回はその原因と、改善策をお伝えしたいと思います。

まず、寒さは筋肉への血流量が減少し、柔軟性が低下します。血行不良が原因で筋肉の温度が低くなると、筋肉が活動するために必要な酸素量も減少し、どんどん硬くなってきます。硬い筋肉=柔軟性が低下すると、急な動きで怪我をするなど危険性も高くなります。

そして、寒さで痛みを感じる神経も活発になります。寒い日に指先がチクチクした経験はありませんか? 腕や脚の末梢神経は筋肉の間に伸びているため、筋肉が収縮すると神経が圧迫されやすく、痛みや痺れに敏感になります。そのため、冬場に神経痛、関節痛、肩こり、腰痛が増えやすくなります。

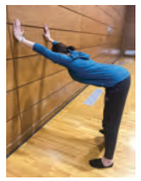
冷え予防のポイントは筋肉量！

筋肉の量と熱量は比例関係です。多ければ熱をたくさん作られるのです。これは肥満対策にも関係しますが、熱量が増えるということは、消費カロリーが増えるということ、食べても太らない体に近づくこともできるのです！今回はそんな固まった筋肉を目覚めさせるためのストレッチを紹介したいと思います。

胸、脚のストレッチ

●痛みのない範囲で行ってください。

片足を大きく後ろに引き、膝をしっかり伸ばします。踵が浮かないようにしながら壁を前に押します。脚の後ろ全体が伸びると共に、前に押す時に上半身に力が入るので、大きい筋肉もしっかり使うことができます。



壁に体重を預けるように胸を伸ばします。猫背予防にも効果的です。

文・写真:佐々木　香
健康運動指導士、PHIピラティスインストラクター

スポーツ活動研修会

指導者、選手、支える人たちがうまく向き合うには

講　師

髙橋　徹 氏

仙台大学体育学部講師。スポーツ哲学を専門としている。平成28年10月に日本スポーツ教育学会奨励賞受賞

〔著書〕
はじめて学ぶ体育・スポーツ哲学(編著)
株式会社みらい 2018年4月

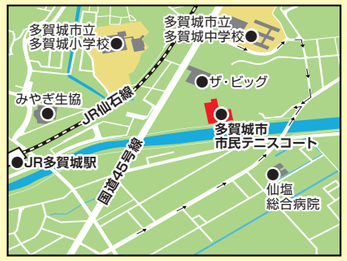
日　時／平成31年3月21日(木・祝)
受　付／午後1時30分～
講　演／午後2時～午後3時30分
会　場／多賀城市市民活動サポートセンター 大会議室
対　象／市民全般　50名(先着順)
参加料／無料

申込締切	3月15日(金)
申込先	多賀城市総合体育館

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

特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブでは、多賀城市内のスポーツ施設の管理・運営を行っています。

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：2019年3月1日

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

2019年度
スクール一覧

多賀城市総合体育館

スクール名	月会費	曜　日	時間帯	対　象	内　容
トランポリンⅠ	2,500円	土曜日	13:15～14:15	幼児（3～6歳）小学生・中学生	跳躍力や全身のバランス感覚を養います。（時間帯はレベル別）
トランポリンⅡ	2,500円		14:25～15:25		
トランポリンⅢ	2,500円		15:35～16:35		
トランポリン大人	2,500円		16:35～17:35	高校生以上	
ひまわり体操　幼児㊋ ※	2,500円	火曜日	15:00～16:30	幼児（3～6歳）	遊びを取り入れながら体操やダンスを行います。
ひまわり体操　幼児㊎ ※	2,500円	金曜日	15:30～17:00		
ひまわり体操　小学生	2,500円	金曜日	16:30～18:00	小学生	
エアロビクス	2,000円	火曜日	10:30～11:30	成人	運動不足解消、シェイプアップにおすすめです。
健康太極拳	2,500円	木曜日	13:30～15:00	成人	初心者向けの太極拳を行います。
エンジョイスクール　ヨガ	2,500円	火曜日	18:30～19:30	成人	ヨガ独特の緊張と弛緩により健康美に効果的です。
エンジョイスクール　ステップエクササイズ	2,500円	火曜日	19:40～20:40		リズムに合わせてステップ台を昇降し、全身シェイプアップを目指します。
エンジョイスクール　ＺＵＭＢＡ（ズンバ） NEW	2,500円	木曜日	18:30～19:30		ラテンなどの音楽に合わせて、楽しく踊り代謝アップを目指します。
エンジョイスクール　フリープログラム	2,500円	木曜日	19:40～20:40		有酸素運動や、ヨガ、ピラティスなどを行います。3か月ごとに内容が変わります。
エンジョイスクール　ファイティングエクササイズ NEW	2,500円	金曜日	18:30～19:30		パンチやキックなどの動作で、楽しくかっこよくシェイプアップを目指します。
エンジョイスクール　ルーシーダットン	2,500円	金曜日	19:40～20:40		タイ式ヨガを行います。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。
エンジョイ会員2種目 ※	4,000円	選択した種目による			エンジョイスクールの中から2種目に参加できます。
シニアスポーツ	2,000円	金曜日	13:30～15:00	65歳以上	ウォーキングなど様々なスポーツを行います。

多賀城市市民テニスコート

スクール名	月会費	曜　日	時間帯	対　象	内　容
ジュニア硬式テニス	3,000円	月曜日 木曜日	17:00～18:00	小学生	硬式テニスを基礎から学びます。（時間帯はレベル別）●12月～3月は土曜日に実施します。13:00～14:30／14:30～16:00
			18:00～19:00		
ジュニアソフトテニス	2,500円	木曜日	19:00～20:00	小学生	ソフトテニスを基礎から学びます。●12月～3月は会場が屋内になります。
			19:00～21:00	中学生	
デイ・テニス	4,000円	月曜日 木曜日	13:00～15:00	成人	硬式テニスを基礎から学び、ゲーム形式などを行います。

多賀城市市民プール

スクール名	月会費	曜　日	時間帯	対　象	内　容
キッズ水泳	2,500円	月曜日	15:00～16:00	3歳以上のおむつが取れている未就学児	水に慣れることから始め、水泳を楽しく学びます。
	2,500円	火曜日			
	2,500円	土曜日			
ジュニア水泳	2,500円	月曜日 NEW	前半 16:00～17:00 後半 17:00～18:00	小学生 中学生	4泳法を基礎から身につけます。月末に進級テストがあります。（時間帯は級による）中学生の入会が可能になりました。
	2,500円	火曜日			
	2,500円	木曜日 NEW			
	2,500円	金曜日			
	2,500円	土曜日			
	3,000円	月曜日 木曜日			
	3,000円	火曜日 金曜日			
ジュニア水泳　あめんぼ	2,500円	月曜日	16:00～17:00	小学生	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。
アクアスクール　マンデークラブ ※	2,500円	月曜日	10:00～11:00	成人女性	和気あいあいとした雰囲気で水泳を楽しみます。
アクアスクール　健康運動教室　月コース ※	2,500円	月曜日	13:30～14:30	成人	バリエーション豊かに楽しく水中運動を行います。（水中ウォーキングやストレッチ）
アクアスクール　健康運動教室　金コース ※	2,500円	金曜日			
アクアスクール　初心・中級者水泳　月コース ※	2,500円	月曜日	19:30～20:30		4泳法を基礎から行います。
アクアスクール　初心・中級者水泳　木コース ※	2,500円	木曜日	14:40～15:40		
アクアスクール　アクアエクササイズ ※	2,500円	木曜日	13:30～14:30		水の特性を利用して有酸素運動を行います。
アクアスクール　アクアスイム ※	2,500円	木曜日	19:30～20:30		水中運動と水泳を行います。
アクアスクール　アクアビクス ※	2,500円	金曜日	14:40～15:40		音楽に合わせて楽しくエクササイズを行います。
アクアスクール　アクア会員2種目 ※	4,000円	選択した種目による			アクアスクールの中から2種目に参加できます。
水中運動教室	2,500円	金曜日	10:30～11:30	65歳以上	水中ウォーキングなど水圧を利用した体力づくりを行います。

※は振替が可能です。（欠席した場合、替わりに同じスクール内の他の種目に参加することができます）

入会手続きの流れ

①ご希望スクールの定員状況の確認

施設に直接お電話いただき、ご希望スクールの定員状況をご確認ください。

②各施設受付で入会手続き

入会手続きに必要な物をお持ちいただき、所定の申込書に必要事項をご記入の上、年会費、月会費を添えてお申し込みください。

【入会手続きに必要な持ち物】
- ●認印
- ●入会時に必要な所定の費用
- ●月会費の支払いが預金口座振替の場合、金融機関通帳（杜の都信用金庫）と届出印もしくはキャッシュカードと届出印

③入会完了!

ご希望のスクールに入り、指導者と楽しくレッスンしましょう!

年会費

子ども	2,000円	大人（高校生以上）	4,000円

ご家族（同一世帯）で二人以上が入会する場合は、年会費を一人あたり500円割引します。

月会費の支払方法

金額はスクールによって異なります。支払方法は次のとおりです。

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か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か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11か月分をお支払いいただきます。（1か月分割引となります）

2019年度新規スクール会員の入会受付は、3月4日（月）午前9時から総合体育館、市民プール、市民テニスコートにて開始します。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。