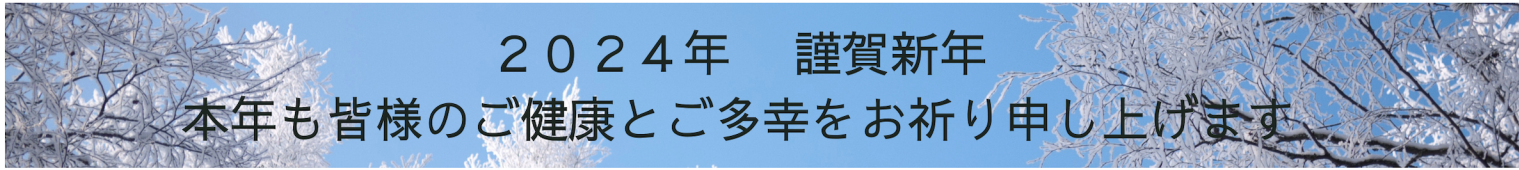




NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブ

ポネットちゃんだより

2024年 冬号



2024年 謹賀新年

本年も皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます

施設会員（プール・トレーニング）

新春お年玉キャンペーン（3カ月パック販売）実施中

カラダも
ココロも
しあわせ

新春お年玉キャンペーン！！お得な3カ月パックを販売中！
期間中いつでもお申込みできます。（お一人様1回限り）

（実施期間） 2024年1月31日（水）まで

（対象） 大人（高校生以上）

（内容）	プール3ヶ月会員	通常12,570円⇒10,000円
	トレーニング3ヶ月会員	通常9,420円⇒7,000円
	上記共通3ヶ月会員	通常14,130円⇒12,000円

※グループ会員様は対象外となります。
※価格は税込み金額です。

（お申込み） 新規ご入会の方 申込用紙の記入・代金
既に会員の方 会員証・代金
※利用開始日から3ヶ月の期間延長をします。



料金表（ご参考）

回数券プラス1キャンペーン実施中

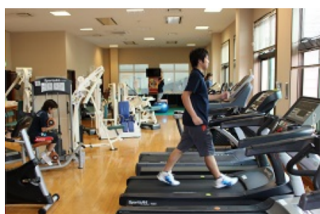
（実施期間） 2024年1月31日（水）まで

（内容） プール・トレーニングルーム・お風呂の回数券が通常販売よりプラス1枚となるお得なキャンペーンです。回数券の利用期限はございません。
（例）通常11枚のもの⇒12枚に！
通常10枚のもの⇒11枚に！
また、期間中は普段販売していない5枚分の料金でプラス1枚ついてくる回数券も販売しています。
（プール・トレーニング・共通回数券の大人のみ）

（購入方法） 館内の券売機でお買い求めください。

【施設利用料のご案内】

プール	当日券	回数券	月会費	年会費
大人	520円	5,200円	4,190円	41,900円
小・中学生	310円	3,100円	2,610円	26,190円
小学生未満	大人と小学生未満のお子さま1組で260円			
トレーニングルーム	当日券	回数券	月会費	年会費
大人	310円	3,100円	3,140円	31,420円
中学生	200円	2,000円	2,090円	20,950円
共通利用	当日券	回数券	月会費	年会費
大人	620円	6,200円	4,710円	47,140円
中学生	410円	4,100円	3,140円	31,420円
お風呂	当日券	回数券		
大人	200円	2,000円	●60才以上100円	
小・中学生	100円	1,000円	●小学生未満無料	



営業時間

日・祝日 9:30～19:00 月～土 10:00～21:30
休館日 毎週木曜日/年末年始

いこい荘 フェスティバル

10月8日にあいみドームにて昨年に引き続き2回目となるイベントを開催しました。スポーツコーナーやフードコーナーを始め、今年は大山乗馬センターよりポニーも登場し、乗馬体験もでき、親子連れで賑わいました。



南部町かぞくの日
を楽しもう！
みんな集まれ！
遊ぼう広場

●親子でハロウィンウォークラリーin花回廊

10月29日、約120名の親子の皆さんが秋の花回廊を楽しみながら、チェックポイントでクイズやチャレンジをしながらゴールを目指しました。ハロウィンということで、仮装も楽しめる姿もありました。



ジュニアチームの活動紹介

- 南部ジュニアサッカークラブ
 - ・鳥取県U-11サッカー大会県大会出場
 - ・池上カップU-10 3位
 - ・尚徳カップU-10 2位グループ優勝
 - ・総合フットサル大会U-12 3位
- 南部ミニバスケットボールクラブ
 - 鳥取県ミニバスケットボール優勝大会西部地区予選会
 - 男子 8位 (県大会出場権獲得)
 - 女子 7位 (県大会出場権獲得)

ご当地体操交流× ご当地健康料理交流大会

12月4日に皆生グランドホテル天水にて、南部町町民歌体操を披露しました。当日は鳥取県栄養士会推奨のお弁当で「栄養」、ご当地体操で「運動」、大会参加で「社会参加」の3つを柱にフレイル予防の呼びかけがあり、盛り上がりました。



栄養バランスが
考えられたお弁当▶

◀南部町の皆様と
一緒にステージに
上がりました！



南部町緑水湖 健康マラソン大会



10月15日に3年ぶりに制限のない開催となりました。南部町内や近郊地域をはじめ南は福岡、北は東京よりご参加もあり、約750名の皆さんが秋の緑水湖畔を走りました。あいにくの小雨模様のお天気でしたが、1.5km、3.3km、5.0km、10.0kmのコースを子どもから大人まで汗を流され、走り終えた後のお楽しみ！復活した山菜ごはんとなめこ汁も好評でした。

大人スクール忘年会



12月7日にいこい荘にて約30名の会員の皆さんと楽しい時間を共有しました。当日のスタッフによる出し物では、銭太鼓やひよっこ踊りを披露し、会場を盛り上げました。ゲームや出し物を楽しまれたあとはお弁当と共にご歓談いただき、楽しい時間を過ごされました。ご参加ありがとうございました。

マスターズクラブの活動紹介

南部町のスポーツ振興・普及啓発・強化育成・次世代育成・地域の活性化を目的とするチームです。高校生以上が参加できる活動です。

南部町ゲートボール部

70代から90代まで約30名が在籍し、週2回(月・金)に、あいみドームで練習をしています。暑さ寒さに負けずに技術を磨き、今年も愛媛で開催の「ねりんピック」に出場しました。

また年に2回誰でも参加できる交流大会を開催して普及にも努めています。随時部員を募集していますのでお気軽にお問合せください。



グラウンドゴルフ倶楽部



2023.10.17 伯耆町総合スポーツ公園

1位 藤本 建雄
2位 青木 教
3位 竹田 英和

2023.11.21 南部町民グラウンド

1位 林原 美鈴
2位 山本 令子
3位 藤本 建雄



2023.12.19 南部町民体育館

1位 足立 勉
2位 齊鹿 悟登
3位 岩本 栄子



スタッフコラム ENJOY SPORTS ENJOY FITNESS

みなさんは自分の考えや想いを相手にしっかりと伝えられていますか？日本の社会では自分の考えを主張したり発言することが難しい環境にあると感じます。それはなぜでしょう？

私はサッカーをするために海外に住んでいた経験があり、日本を外側から見るようになってから環境の違いを感じました。

海外では自分の意見を主張するのは普通のことであり、実際にサッカーの練習中や試合中でも年齢に関係なくお互いの意見を伝え合っていました。

一方日本では上下関係が厳しすぎたり、皆で仲良くしようという意識が強すぎて、考えや想いがあるても内に秘めてしまうことがあると感じます。意見を伝え合うことで衝突することもあるとは思いますが、だからこそ良いアイデアが生まれてくるのです。尊重したり、チームワークを大切にすることは日本の長所であり誇れることだと思います。ただ、そこを大事にしすぎて意見や考えが埋もれてしまうのであれば、少しその環境を変えていく必要があると思います。

子どもたちも例外ではありません。現在、私はいろいろな指導の場で、子どもたちと触れ合う機会があるのですが、のびのびとできていなかったり、委縮してしまったり、自分を出せていない子をよく見かけます。性格等によっても違うと思いますが、もし小さいころから自分の意見や考えを言いにくい環境にあれば、大人になった時も自分の想いをずっと内に秘めてしまう可能性があります。

のびのびできる環境をうまくつくってあげるのは大人の役割だと思っています。伝え方、聞き方ひとつで子どもたちの未来は大きく変わっていきます。

大人の言うことが全て正しいとは限りません。どんな考えであろうと、まずは一度耳を傾け、一緒に考えてあげましょう。自分の意見や考えをもち自信をもって自分を出せる大人になっていけるよう私自身もサポートをしたいと思っています。

(運動指導員 尾形 祐次郎)

スポnetなんぶ 事務局

【受付】月曜日～土曜日 10:00～19:00(木曜日休み)

〒683-0351 西伯郡南部町法勝寺 331-1 (南部町総合福祉センターしあわせ内)

電話 0859-66-5400 ホームページ <http://www.suponetnanbu.jp>

FOLLOW US !!

インスタ やってます！



ホームページ