



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

2023年 冬号

2023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



新年お年玉キャンペーンとしてお得な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）2023年1月31日（火）まで

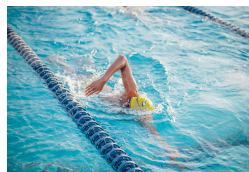
（対象）大人（高校生以上）



（内容）プール3カ月会員 通常12,570円⇒10,000円
 トレーニング3カ月会員 通常9,420円⇒7,000円
 上記共通3カ月会員 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）2023年1月31日（火）まで

（内容）トレーニングルーム・プール・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

フットサルでお気軽 フィットネス

12月12日に南部町民体育館で15名の皆さんが汗を流されました。当日は初心者の方もゲームを楽しみ運動不足解消やストレス解消になったのではないのでしょうか。今後も企画していく予定です。



大人スクール忘年会

12月8日に大人のスクール会員様を対象に、いこい荘にて忘年会を開催しました。24名の参加者の皆さんとゲームでお菓子を獲得されたり、「かもねぎ弘ショー」で会場は笑いに包まれ終始和やかな雰囲気でした。



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
 - おだいばカップ少年サッカー大会 (11月)
 - U-9 優勝
 - U-10 第3位
 - 南部町剣道部 南部清流館
 - 学生個人戦 (11月)
 - 湯原 響 5年生の部 第3位
 - 南部BBC
 - 第26回郡新人戦大会 (11月) 準優勝



チェックポイントでスタンプをゲット!

美味しい焼き芋ができあがりしました



- 親子でハロウィンスタンプラリーin花回廊 (10月30日)
 - 約100名の親子の皆さんがチェックポイントでクイズやゲームにチャレンジしながらスタンプラリーを楽しみました。(写真左)
 - 親子でアウトドアを楽しもう! (12月4日)
 - 火をおこして焼き芋づくり! 出来たてのほくほく! あつあつの焼き芋に笑顔がこぼれました。(写真右)

南部町かぞくの日
を楽しもう!
みんな集まれ!
遊ぼう広場

当クラブで年に4回企画
しています!

マスターズクラブの活動のご紹介

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。

キルシェンフットボールクラブ

ドイツ語で「桜」を意味する「キルシェン」は、平成5年に結成されたサッカーチームです。若手メンバーの加入が増え、今年は県社会人リーグで2位の成績を収め、中国リーグ入れ替え戦に出場しましたが、惜しくも昇格することはできませんでした。引き続き応援をお願いします。来季に向けて部員を募集しています。



南部町体協野球部さくら

昭和30年に結成された歴史あるチームで、現在20名のメンバーが在籍し活動しています。公式大会への出場の他に、ナイターリーグも開催しています。昨年は、天皇賜杯全国大会の出場権を獲得しながらもコロナ情勢のため止む無く棄権。*今年は「国体」「天皇賜杯」「西日本大会」予選他3大会に出場。



丸谷サッカー

サンフィレッチェ広島 青山敏弘選手との交流会

11月26日に青山選手をお招きして、サッカークラスの会員の子供達と交流を深めました。一緒にボールを蹴ったり、子供達の悩みや質問に答えて下さったり、プロのサッカー選手に刺激を受け、充実した時間を過ごしました。



スタッフコラム ENJOY SPORTS ENJOY FITNESS

前号の続きで「プールのおススメ」の理由を解説します。プールには水の四大特性!大きく4つの特徴があります。「プール・水泳は全身運動」といわれ、『水圧』『浮力』『抵抗』『水温』が関わっているからです。

- 水圧 水深が深くなるほど圧力は高まり、胸まで浸かることで呼吸筋が鍛えられ、心肺機能向上と血流の促進によりむくみ解消などが期待されます。
- 浮力 肩まで浸かると10分の1まで体重が減り、膝や腰などに不安を感じる方は安心して運動を始められる強い味方となります。
- 抵抗 速度や面積に応じて負荷が変えられます。そして全身の筋肉バランスを整えるのに優れていて、効率よくトレーニングできます。
- 水温 エネルギー消費量を上げたい方、体を丈夫にしたい方には重要ポイント!体温より低い水温により、体温を奪われることで体は熱を発生させます。それにより自然とエネルギーを消費し、代謝が上がり、風邪を引きにくくなったり、脂肪燃焼効果にも期待できます。全ての特性を得ることで肌つやがよくなり健康的に、そして若返りも!

歩き方、泳ぎ方がわからない方はスタッフが対応します。お気軽にお越しください。スタッフ一同お待ちしております。
(運動指導員 松本 恵梨佳)

グラウンドゴルフ倶楽部



2022.10.18 南部町民体育館
1位 安達 益江
2位 長田 玲子
3位 岡村 勝美



2022.11.15 南部町民グラウンド
1位 竹田 英和
2位 齊鹿 悟登
3位 藤本 幸子



2022.12.20 南部町民体育館
1位 田淵 千里
2位 竹中 幸子
3位 長田 玲子

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>

スポーツくらじ

LOTO BIG

私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。