



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年春号

新年度がスタートしました！

カラダをうごかしませんか！！



NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブが誕生して10周年を迎えました。

当クラブは平成26年にNPO法人として活動を始めましたが、今年の4月で10周年を迎えることとなりました。これまで、地域の皆様や関係団体の皆様に支えていただき、クラブの活動を徐々に広げ、様々な年代の方にスポーツに親しむ機会を増やすことができましたこと、重ねてお礼申し上げます。今後とも地域スポーツの普及や健康づくりを支え、地域の皆様に愛されるクラブとなるように邁進していきます。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

PICK UP ! NEW PROGRAM

エアロ・フィットネス

(対象) 大人
(開催) 水曜日 19:15~20:15
(参加費) 500円/回 (年会費) 1,100円
(会場) 南部町総合福祉センターしあわせ
(定員) 15名 (持ち物) 室内用靴

★有酸素運動+筋トレ+ストレッチで、これから身体づくりを始められる方にオススメのレッスンです。

(参加者の声)

- 筋トレとストレッチの時間もあり、カラダに効いている感じがします。
- エアロビクスが脳トレにもなってよいです！

6月から始まる教室です！

ゆるピラティス

(対象) 大人
(開催) 第2・第4水曜日 19:30~20:30
(参加費) 1,000円/回 (年会費) 1,100円
(会場) 南部町総合福祉センターいこい荘
(定員) 10名

★ピラティスは深い呼吸と背骨に意識を向けて動き、全身を整えるエクササイズです。

初めての方でも、カラダが硬くても大丈夫です！



カラダほぐしヨガ

(対象) 大人
(開催) 金曜日 13:30~14:30
(参加費) 700円/回 (年会費) 1,100円
(会場) 南部町総合福祉センターしあわせ
(定員) 20名

★ヨガのポーズをゆっくり行うことで、柔軟性、筋力を高めます。身体が硬くても、ヨガ未経験の方でも大丈夫です。



10周年記念☆アニバーサリー限定シャツ
販売中です

10周年記念

2024

限定シャツ

スポnetなんぶ



ポロシャツ 2,800円
Tシャツ 2,200円

カラー アーミーグリーンのみ
サイズ SS・S・M・L・LL・3L
お申込み スポNETなんぶ受付

(南部町総合福祉センターしあわせ内)
お申込み時に代金と引き換えで商品をお渡します。

活動報告

2024.3.24 テニスであそぼ♪



鳥取県ソフトテニス連盟、スポNETなんぶテニスクラブの共催で、初心者でもテニスを楽しめるイベントをあいみドームにて開催しました。

町内外の年少児から小学3年生約30名の参加で和やかなムードで行われました。ラケットとボールを使った遊びから始め、テニスの楽しさを感じられたイベントになりました。

2023年度コツチャレなんぶ表彰等について

「減らそう体重」「身につけよう運動習慣」90日間毎日コツコツ！チャレンジ！

2023年度受賞者

(町長表彰)

健康づくりコース 山本 令子 様
 チャレンジアップ 松本 澄子 様
 グループの部 フッキーズ 様

(理事長表彰)

健康づくりコース 吉元 良 様
 チャレンジアップ 伊藤 圭輔 様
 グループの部 ショートカット 様

9/14~12/12の3か月間の挑戦！お疲れ様でした。2023年度は236名の皆様にご参加いただきました。

(ご参加の皆様のアンケートより)

○継続する上で工夫された点

「できるだけ歩こうと意識した」「近くに出かける際はなるべく車を使わず歩くようにした」「ウォーキングの時間を決めて行った」等々

○チャレンジして変化を感じた点について

「歩数や活動量を意識するようになった」「歩数や活動量が増えた」「運動習慣ができた」等々

終了後も継続的、習慣的な運動につながるとよいと感じています。

今年度も「コツチャレなんぶ」を予定しています。ご参加お待ちしております！

グラウンドゴルフ倶楽部結果



2024.1.16
 会場 農業者トレセン
 1位 足立 勉
 2位 竹本 寿子
 3位 青木 教



2024.2.20
 会場 南部町民体育館
 1位 福井 毅
 2位 藤本 建雄
 3位 林原 美鈴



2024.3.19
 会場 朝鍋ダムGG場
 1位 岡村 勝美
 2位 福井 毅
 3位 藤本 建雄

2023年度年間表彰 おめでとうございます！
 1位 藤本 建雄 2位 岡村 勝美 3位 竹田 英和

スポnetなんぶ事務局 (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

ジュニアチームNEWS

- 南部ベースボールクラブ
 - ・第44回全日本学童軟式野球大会 西伯郡予選 準優勝 (4月)
 - ・第45回全国学童軟式野球交流大会 西伯郡予選 優勝 (4月)



- 南部ジュニアサッカークラブ
 - ・第39回西伯郡フットサル大会U-11 優勝 (2月)
 - ・第34回新見サッカーフェスティバルU-10 準優勝 (3月)

- ・丸合・中海テレビ放送カップ 西部地区サッカー祭2024 ベスト8 (3月)



- テニスクラブ
 - ・全国小学生選手権鳥取県予選 (4月)
 - 伊藤 凜太郎選手 準優勝
 - 尾田 宗介選手 第3位



伊藤選手



尾田選手

2024.5.1 しあわせ花壇 美化整備事業ボランティア

南部町共同募金の助成を受け、子どもの通学路でもあるしあわせ花壇に花苗を植える作業を15名の参加者の皆様と行いました。皆様とても手際がよく、土入れ、肥料蒔き花苗植えの作業を行いました。見事なチームワークで手際よく終わることが出来ました。花が咲き、子ども達が気持ちよく通学できると嬉しいです。



FOLLOW US !!
 インスタやってます！



Instagram ホームページは
 こちらから