

# 健康王国

Vol.20

平成 25年 春 号

 発行 : 鶴岡市民健康スポーツクラブ  
 印刷 : 山形県立鶴峰園

誰もが気軽に楽しめるスポーツ活動を通じて、子どもから高齢者まで  
 「からだ」と「こころ」を健康にしてゆくことを目指します。



いつでも

楽しい山歩き教室



どこでも

健康早朝水中運動

## 『笑顔で健康ウェーブ』

Healthy &amp; Smile Wave



だれでも

ジュニア陸上



グランドゴルフ

いつでも

### あいさつ



理事長  
富 樫 正 富

市民の健康な『からだ』『こころ』を維持し、これを発展させていくという課題をもって総合型地域スポーツクラブを設立して18年経ちました。特に会員の皆さんのコミュニケーションを大切に『こころ』の触れ合いを重視してまいりました。

“友あり 遠方より来る 又 楽しからずや” というところです。

さて、鶴岡市は体育施設の効率化と利便性を目指すためにNPO法人鶴岡市体育協会に管理を委託することになりました。私どもの鶴岡市民健康スポーツクラブは平成25年度より市体育協会の加盟団体として鶴岡市の「生涯スポーツ分野」を担う大きな目的のもとにクラブを運営していくことになりました。「健康づくり」「青少年の健全育成」「仲間づくり」「生涯に亘る楽しいスポーツ環境」の実現において一層市民の皆さんの要望に応じていくことに努めて参ります。今後ともクラブの充実・発展にご支援、ご協力を賜りたくお願い申し上げます。

# photograph collection

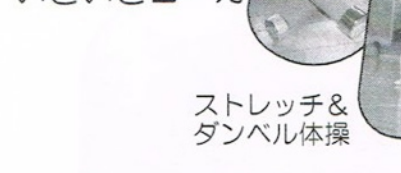
会員交流会



サマーフェスティバル



いきいきヨーガ



ストレッチ&  
ダンベル体操



かんじきウォークin八森山

ニコニコ健康スポーツ



笑顔でウォーキング



フレッシュ！ゴルフ教室



自然満喫！



楽しい山歩き教室

真剣その  
もの



座学では救命救急法  
AEDの操作法も学習します。

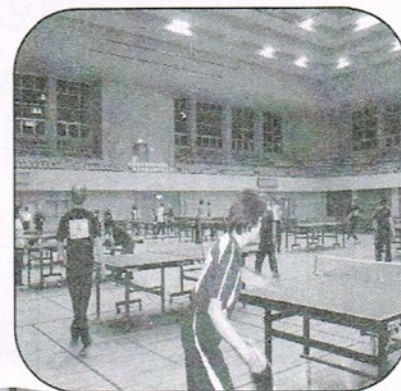
Rescue  
AED



SMILE



鶴岡市民健康  
スポーツクラブ杯  
ボウリング大会



ラージボール卓球



ジャパンソフトバレーボール  
フェスティバル大会出場



爽快なリズムで！  
エキサイティング！！

ボクササイズピクス



自強術（じきょうじゅつ）呼吸法を基に行う健康体操

WAVE

ENJOY

歩いた後は  
美味しい  
汁で  
最高！

エンジョイ・浜鍋



楽しく健康体操 ★ヘルシークッキング講座



HEALTHY

- ♥メニュー♥
- ・きくらげと豚肉の卵炒め
  - ・カイワレ大根の和え物
  - ・白菜としめじのスープ
  - など

## 指導員さんの声

ニコニコ健康スポーツ 伊藤 エヨ さん

競技スポーツではなく、人と人との和を大切にしながら、仲間と楽しむスポーツ、長く続けられるスポーツを目指して活動できるよう心がけています。会員同士のコミュニケーションを大切に人と人との輪の広がりが日常の生活に潤いを与え、心地よい運動が健康生活へとつながって行くと考えています。

## 賛助会員さんの声

はんどれい さとう れいこ さん

ウォーキングにストレッチ。右股関節に人工関節が入っている私には特に筋力をつけるための楽しみが必須。ウォーキングは万歩計と音楽と消費カロリーのチェック。ストレッチは回数が増える度に自分で自分をほめたりして。この後水泳を始め、転ばずに出来るスポーツを目指せるように頑張ろうと思う五十路後半です。

## 会員さんの声

健康に自信がないので心配でしたが、仲間の皆さんとても良い方で楽しく続けられそうです。

## 会員さんの声

私のゴールデンタイム、それは土曜の早朝です。誰にも遠慮しないでプールで歩く、泳ぐ、アクアピクスを楽しみ健康に感謝してその一日を爽やかに過ごすことです。

## 会員の保護者の方の声

運動が苦手な子どもでしたが毎週小真木に来ることが楽しみになりました。少しは体力がつき、友達もできクラブに来て良かったです。家にはない道具を使った活動が楽しいようです。

## 会員さんの声

先生の豊かな知識にうなずき、メンバーの明るいジョークに笑い、そんな癒しの空間が大好きです。お天気が悪くても、少々体調が悪くても体育館に向かっている自分がいます。



未来のアスリートをめざして！

★がんばるジュニア★



### ジュニアテニスコース

ジュニアテニス(育成コース)

宮田 純也 君 (5年生)

東北春季ジュニアテニス大会  
兼全国選抜ジュニアテニス選手権東北予選会  
**出場決定 !!**

3月28日～30日まで仙台市泉総合運動場で  
開催されます。  
いつもの力を存分に発揮できるよう応援  
しています。



フェンシング競技 日本代表  
池田めぐみさんを迎えて！

### YAMAGATAドリームキッズ 活動促進事業



#### キッズ＊わくわくスポーツランド

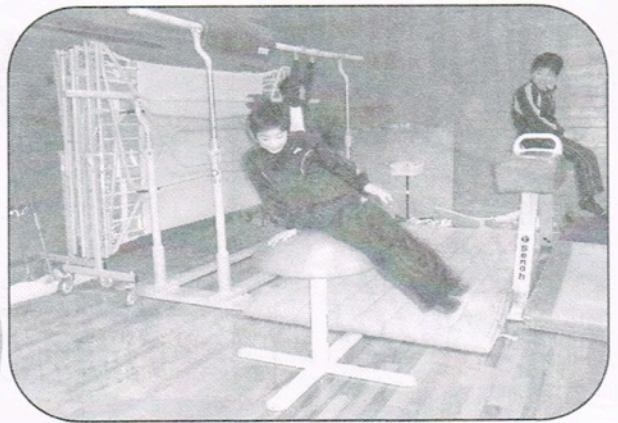


どんなスポーツにも対応できる体づくりのための  
コーディネーショントレーニングのほか、タグラグ  
ビー・フロアホッケー・サッカー・フェンシング等、  
様々なスポーツにチャレンジしています。  
山形県のドリームキッズ活動に協力して  
います。



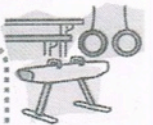
### ヒップホップダンスコース

みどり町のeスタジオを会場にして活動しています。  
チャンネルiのダンス公演に出演して元気一杯に  
日頃の成果をステージで発表しました。  
ステージ発表という目標に向かっていく時の  
子どもたちの真剣な姿が印象的です。



### Let's 器械体操コース

体操競技を基礎から学べるコース。  
各種大会にも参加しながら、入賞も  
果たしています。  
子どもたちの成長ぶりは目にみはる  
ものがあります。



★正会員 (年会費: 5,000円).....企画・運営に参画、総会参加資格を有する

★賛助会員 (1口: 3,000円).....クラブ運営・活動に協力および支援をお願いする

しています！

## 鶴岡市民健康スポーツクラブ

〒997-0825 鶴岡市小真木原町2-1 小真木原総合体育館

電話 0235-25-8131 FAX 0235-25-8134

ホームページ <http://www.tsksk.com>

eメール [info@tsksk.com](mailto:info@tsksk.com)

・・・編集後記・・・ Spring

春です！体も心もウキウキです！  
自然の中で思いっきり体を伸ばし、美味しい  
空気を吸いたいですね。  
たくさんの会員の皆さんの笑顔に支えられ、  
健康王国の編集が出来ましたこと感謝いたし  
ます。