

# 東灘スポーツニュース

24年度 第3号

発効日:2013年3月5日

神戸市立東灘体育館

〒658-0025

神戸市東灘区魚崎

南町6-5-11

電話(078)

452-9279

# 灘区・東灘区交流バドミントン大会

2月17日(日)東灘小学校では、灘区地域スポーツクラブと東灘区地域スポーツクラブのバドミントンチームによる、交流大会が開催されました。寒い中、東灘小学校のアリーナには、灘区から3クラブ東灘区から2クラブの出場があり、和気あいあいとチーム戦を楽しみました。しっかりと握手を交わしたあと、ペアで勝負!



今回は、5試合団体リーグ戦、40分3ダブルス戦で行われました。ペアはミックスで、各全試合において同一ペアとしないことが定められていました。皆さんどのようにペアを組むか、色々と作戦をたてて挑んでいました!

## 《出場チーム》

東灘クラブ・向洋スポーツクラブ・にしごうスポーツクラブ・摩耶スポーツクラブ・鶴甲ふれあいクラブから…

(バドミントンクラブチーム名)

\*KATUクラブ

\*六甲アイランドクラブ

\*Team hi

\*鶴甲ふれあいクラブ

\*にしごうクラブ

\*サンバード

## 渦が森

## あしあしクラブ

### \*リフレッシュ体操\*

2月16日(土)、渦が森小学校で体育館専門指導員がお伺いして、リフレッシュ体操を行いました。

渦が森あいあいクラブの役員の方々を中心に、20人程の方がご参加くださいました。外は雪が降っており寒い日でしたが頭の体操など

しながら和気あいあいと20分のプログラムを楽しみました。寒いこともあり、いつも以上に肩こりが酷くなりやすい時期ですので、肩まわりを中心にぼかぼかと温まる体操や身体をリラクセスさせるようなストレッチを行いました。みなさん、喜んでいただきました。また、このような機会がありましたら、出張指導させて頂きますので、いつでもお気軽にお声をお掛け下さい♪

## \*予告\*

## 第7回東灘地域スポーツフェスティバル

とき 平成25年3月24日(日) 9時半から12時半  
場所 東灘体育館 2階競技場  
内容 ニュースポーツ体験  
(阿波踊り・スローイングビンゴ)・  
体力測定 など

参加費無料

※どなたでもお気軽にお越し下さい

※どなたでもお気軽にお越し下さい



# 平成24年度春季スポーツ教室

7月の教室



ミニバスケットボール教室  
新小4～6年生



体育がもっと得意になる教室  
新小1～3年生



ジュニアバドミントン教室  
新小3～6年生



ジュニア卓球教室  
新小3～中学生

受講者募集中

大人の教室



卓球教室 (木曜・金曜)



フィジカル&ビューティー教室



健康体操教室

お問い合わせ・お申込お待ちしております。



東灘体育館情報  
教室編

## 市民救命士講習会

3月10日(日) 9:30～12:30

\*場所: 神戸市立東灘体育館 1階「体育室」

\*参加費: 1人500円(実費)

\*定員: 24名

\*申込方法: 窓口又は電話でのお申込

\*申込期間: 2月1日～※定員になり次第受付終了  
神戸市市民救命士の資格を取得できる講習会  
AED(自動体外式除細動器)の使い方  
CPR(心肺蘇生法)を学びます。

まだまだ募集中



AED・CPR

## キック&パンチ



3月17日(日) 11:15～12:45

\*場所: 神戸市立東灘体育館 1階「体育室」

\*参加費: 無料

\*定員: 20名

\*申込方法: 窓口又は電話でのお申込

\*申込期間: 3月1日～※定員になり次第受付終了  
リズム体操の動きにキックやパンチを取り入れた、  
楽しみながら汗をかけるプログラムです。思いきり  
パンチをしてストレス発散してみませんか?

まだまだ募集中

無料でエクササイズ♪