

いざ参らん、さくらウオーキング!

昨年好評だった“さくらウオーキング”を今年も4月13日(土)に開催しました。親子連れの参加者を中心に約100名のウオーキング愛好者が集まり、福光庁舎を9時にスタートしました。小矢部川堤防を周回するコース(4.4km)でしたが、満開の頃を過ぎてしまいちょっと残念でした。しかし福光の真ん中を流れる小矢部川を散策したことで、あらためて福光人なんだと再認識できたのではないのでしょうか。子供たちにはぜひ、この桜とこの川を守ってほしいものです。



スポーツ少年団総合入団式 4月7日(日) 福野体育館

今日から、ここから、スタート!

南砺市7支部の少年団員が一同に会する入団式に、福光からもたくさんの団員が参加し、堂々とした入場行進を行いました。少年団活動を通じ、心身ともに健やかで、礼儀正しい子どもに育ってほしいと思います。



元気とやまスポーツ賞 活動者部門

活動者部門で2名の方が受賞されました。まだまだ伸び盛りの2人です。今後の活躍を見守り応援したいと思います。おめでとうございます。

66号で掲載漏れとなりました。お詫び申し上げます。



山本 陸さん

ソフトテニス



尾山仁哉さん

チャレンジデー2013

対戦相手は返子市!

心をひとつに、スポーツを楽しみましょう!

神奈川県返子市は人口60,296人で2回目の参加です。昨年のチャレンジデー初参戦の結果は、惜敗に終わって今年こそはと、リベンジを誓っての参加でしょう。対する私たちは人口54,995人、9回目の参戦です。南砺市では、お馴染みとなったチャレンジデーですから要領については、皆さんもう既にご存知ですよね。さあ、5/29(水)には、金メダルと勝利を目指し心をひとつにして、みんなでスポーツを楽しみましょう



待ちに待った春! 春スクール開講

例年よりも桜の開花が早く、みなさんも体を動かしたくてウズウズしているのではないのでしょうか? 『カラダが変わる健康運動教室』『キッズ剣道』といった新しいプログラムも加え、当クラブの春スクールがすでに始まっています。長嶋、松井氏ともに国民栄誉賞が授与された今、やはりスポーツには凄い力があると思いませんか。興味をもたれた方は、世代を超えて楽しめる遊び場『福光体育館』にレッツ・ゴー!

- ① お楽しみピクス **リニューアル 火曜夜**
- ② カラダが変わる健康運動教室 **新規スクール 火曜午前**

あれもこれも体験したい欲張りなあなたにおすすめです!
仕事帰りや、お子様の送迎間に『サクッとレッスン』今年から時間を変更し、より参加しやすくしました。クラブや福光プールで人気の『あの教室』が、週代わりで体験できます。さらにこの教室ならではの「ボクササイズ」等、限定教室も実施します。満足すること間違いなし。

- 対象 高校生以上 定員20名
- 時間 火曜 19:00~20:00 8回(2期)
- 場所 福光体育館卓球場
- 料金 会員 2,000円
非会員 3,500円/各期
- 開講 前期 5/21 後期 9/10

激励金授与

- 全国小学生ソフトテニス大会in千葉 3/29~31
 - シングルス 山本 陸
 - 5年生の部 尾山 仁哉 高田 翼
 - 4年生以下の部 東 千智 東 大翔
- JOCジュニアオリンピックカップ2013in北海道 3/29~30
 - スキー 小学生 GS・CS 山田 且 北島 功太郎
- 第40回全国高等学校選抜卓球大会in北海道 3/23~25 井上 皓貴
- 第38回全日本高等学校選抜ソフトテニス大会in名古屋 3/29~30 中川 瑞貴
- 第25回全国高等学校選抜スキー大会in富良野 3/14~17 荒井 彩里
- 第8回全国高等学校なぎなた選抜大会in兵庫 3/23~24 室井 大樹 山崎 茜



健康課とタイアップした市内初のモデル事業を新規に開講します。カラダを変えるには『食事と運動』に気を付けることが大切ですが、ロコモ予防に最適な各教室を体験するほか、正しい歩き方や食事についても学べるお得な教室です。

- 対象 40~60代 定員20名
- 時間 火曜 10:00~11:00 10回(2期)
- 料金 会員2,000円、非会員3,500円/各期

詳しくはプログラムをご覧ください。



ラジオ体操 第1. よぉ〜い♪

「ロコモ」っちゃん何け〜?

2月15日(金) 福光体育館に全国ラジオ体操連盟 公認一級ラジオ体操指導士の田中裕子先生を講師にお招きし、『正しいラジオ体操を学ぼう』と題し、講習会を行いました。南砺市スポーツクラブ連絡協議会の事業として、市内の各体育館で行われましたが、日頃からラジオ体操に馴染んでいる方も正しい動きを再確認され、機会があればまた参加したいなどの意見があり、有意義な講習でした。どれ位の参加者があるか心配しましたが、57人の方々にご参加いただき有難うございました。



3月2日(土) 福光体育館に健康運動指導士の片貝仁子先生を講師にお招きし、「ロコモ(運動器症候群)について学ぼう」と題した研修会を行いました。ロコモとは運動器(骨・関節・筋肉)の障害により、要介護になる危険性の高い状態のことを言うそうで、運動機能の低下が歩行機能の低下に繋がります。歩けない・立ち上がれないことになるので要注意です。スライドを使った講習でロコモについて学び、その後アリーナでロコモにならないための運動を実践しました。家の中でつまづいたり、片足立ちで靴下が履けない方などはロコモ予備軍かも・・・? ロコモ予防のためにも、福光スポーツクラブのスクールに参加されては如何ですか。



車荒らしにご注意下さい!

以前より福光体育館等の駐車場で車荒らしについてお知らせしておりましたが、その後も車荒らしが頻発しています。鍵がかかっても、窓ガラスを割って現金を奪うという悪質な手口です。皆さん、貴重品の管理には十分注意しましょう。不審な人を見かけたら事務所までご一報願います。



サポーター募集!

*** 運営資金の援助 1口 5千円(何口でも可)**

子どもたちの活動の支援や地域の皆さまの健康づくりに取り組む、当クラブの活動の趣旨にご賛同賜りご支援いただけるサポーターの方を募集しております。ご協賛いただいた方々をHPや当紙面にてご紹介いたしますので、皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

ご協賛頂いたサポーターの皆様、ありがとうございます。

			イケダスポーツ
トナミロイヤルゴルフ倶楽部	フラッセリー たか炎	リスト&ドリンク たかどん	ロ コ 2 1
めく森の郷	ふくみつ華山温泉	み ち 草	よ ろ づ や
上田写真館	片山工業(株)	株式会社オカベ	(株)オヤマ自動車
(株)ロンウッド	(株)岩城自動車工業所	(株)喜八食品	株式会社久恵
(株)松本建材	株式会社森組	紙居石油(株)	髪結いたけだ
神戸屋別館	三協立山(株)三協アルミ福光工場	嶋や酒店	松 月
谷村建具製作所	男子専科舟岡	中越鉄工(株)	手打ちうどん どんたく
布の店にしむら	飲み食い処 さかえ	日嶋精型(株)	日西建材
道の駅 福光(株)	麺屋 ひろまる	矢木接骨院	焼肉 おぼちゃん
(有)上坂運動具製作所	(有)坂上松華堂	(有)仕出しセンター あらやま	(有)精工社

サークル団体紹介

福光バドミントンクラブ



当クラブの会員数は現在18名(女性5名)で、年間活動日数は約90日あり、毎回平均5、6人が練習しています。また、福光スポーツクラブのスクールを毎週月曜に1時間実施し、市民大会等各自のレベルや意欲に合わせて個別に参加しています。会員は福光地区に限らず随時募集しており、高校生や就職してから、シニア(30歳以上)から始めた方も在籍しています。楽しい懇親会を目指し、日々スポーツに励もうと思う若者(自称・気持ち含む)をお待ちしていますので気軽に声をかけて下さい

活動日時 毎週 月・木曜日 19:30~21:30
活動場所 福光体育館アリーナ



Break Time

3月末に色々な国際試合がありました。WBCは侍ジャパンがプエルトリコに敗れ3連覇を逃しましたし、ザックジャパンがヨルダンに敗れ、ワールドカップ進出を6月に持ち越しました。WBCでは監督の采配や主力選手の不調が取り沙汰され、W杯ではアウェーの洗礼とか言われていましたが、つい先日、長嶋茂雄氏と松井秀喜氏の国民栄誉賞受賞が発表され、WBCやW杯のことが、忘れ去られようとしております。つくづく、人間は便利な生き物だなと感じてしまいます。来年はソチオリンピックですが、スマイルジャパンが早くも出場を決め、ジャンプの高梨選手やフィギュアの浅田選手、村上選手、羽生選手など有望選手が出場目指し頑張っております。県内では、今シーズンのグラウジーズやカターレは好調のようですし、サンダーバースも開幕ダッシュを目指し最終調整に励んでおります。



今年も色々なスポーツから目が離せませんが、自身の健康管理には運動が不可欠です。皆さんも観戦ツアーだけでなく様々なイベント、講習会やスクールなどに参加され、健康的な日々をお過ごしください。

NPO法人 福光スポーツクラブ事務局
南砺市福光体育館内
TEL 52-2831 FAX 52-7782
URL <http://www.fukumitsu-sc.com>
E-mail info@fukumitsu-sc.com

カラオケスタック マドンナ	カラオケまんぷく	サングリーン おおはし	チューモク(株)
ワタナベ薬局	かんにんや	たかたでんき	たご八
赤池家具製作所	医王アローザ(株)	石崎家具	伊藤昆布店
(株)ガスコム/ムラ	(株)タイヤガーデン福光	(株)ベネフレックス	(株)ユークム
(株)協栄モーターズ	(株)谷村電機工業	(株)電化のノハラ	(株)土居建設
川合田温泉	河合バット製作所	神田接骨院	喫茶 和
白馬車	青龍	太嶋建設(株)	田中組
東海上日動石崎保険事務所	東田手袋商事	得能建設工業(株)	南砺石油(株)
日の出屋製菓産業(株)	福光農業協同組合	法邑接骨院	松本塗装工業(株)
安谷呉服店	山本紙茶店	(有)十力タ印刷	(有)かじわ屋
(有)山崎冷菓	(有)和多屋呉服店	吉田燃料店	旅亭 みや川