

令和2年度 いすずウキウキクラブ年間活動予定表

①スポーツ・レクリエーション教室

子どもから高齢者、初心者でも参加しやすいスポーツ・レクリエーション教室を1年を通して実施します。健康の保持・増進だけでなく、仲間づくりや親子間・世代間の交流の場としても利用できます。また、大人向けの教室については、各地で活躍されているインストラクターにより、初心者の方も気軽に参加できる教室を開催しています。

★子ども向け【親子交流としても参加していただけます。また、大人の参加も歓迎します。】

【参加料…会員:無 料 会員外:1回 300円／人】

種 目	開催日	開催時間	場 所	指 導 者	準 備 物	説 明
陸 上	毎週水曜日	16:00～17:30	修道小学校運動場	世古由美	運動の出来る服装	世古和選手のご両親が指導します。また、育成団体「いすずUK陸上クラブ(費用別途必要、裏面参照)」も指導していますので、陸上の大会に出場したい子は、問い合わせしてください。
	第1・3土曜日	13:00～14:30	四郷小学校運動場	中川智氏 石井秀樹 伊藤直紀	運動の出来る服装	スポーツの基本となる「走る・跳ぶ・投げる」を楽しくマスターしましょう! なお、夏季期間中は、水泳教室を実施しますのでお楽しみに!!
レクスポーツ	第2・4土曜日	10:45～12:00	進修小学校体育館		運動の出来る服装 室内シューズ	陸上教室の指導者が陸上の基礎や跳び箱・マット運動、その他体育館で出来る種目など色々な運動を楽しく行います!!
	第2・4土曜日	13:00～14:30	四郷小学校体育館	多田 靖 山口 徹	運動の出来る服装 室内シューズ	ドッジボールやソフトバレーボールなど色々な運動を楽しく行います。やりたいものがあれば言うてください!! お父さんお母さんも一緒にどうぞ!!
ソフトテニス	第2・4水曜日	16:00～17:00	市営庭球場	多田 靖	運動の出来る服装	砂入り人工芝の素晴らしい施設で、当クラブの会長が楽しく行います。初心者や親子の参加也大歓迎!ぜひ参加してください!
バドミントン	第1・3・5土曜日	9:00～11:00	修道小学校体育館	長谷川由香 杉坂行茂 他	運動の出来る服装 室内シューズ	初心者大歓迎! みんなで楽しくバドミントンをしましょう! なお、4年生以上で試合をしたり、大会に出場したい場合は、育成団体「ISUZU羽とる’S」に入部できます(費用別途必要、裏面参照)。
	第2・4土曜日	9:00～10:30	進修小学校体育館			
サッカー	第1・3日曜日	9:00～10:30	四郷小学校運動場	早田克久 他	運動の出来る服装	対象は幼児から小学6年生までです。サッカーボールを使って色々な遊びをします。サッカーの楽しさを知ってもらう機会になります。
	第1・3金曜日	16:00～17:30	修道小学校運動場	西井寛和	運動の出来る服装	金曜日の放課後に修道小学校運動場でサッカー教室を開催します。サッカーを好きな小学生たち全員集合!!思い切り遊ぼう!!
	第2・4土曜日	9:00～10:00	修道小学校運動場	笠井亜希子 西井明子	運動の出来る服装	修道小学校運動場で幼児を対象としたサッカー教室を開催します。まずはボールに触れながらサッカーを楽しみましょう!!
フットサル(男子)	第1・3・5火曜日	19:00～21:00	四郷小学校体育館	田中一弥	運動の出来る服装 室内シューズ	小学生3年生以上が参加できます。フットサルで色々な基礎を学びましょう!なお、小学生は保護者同伴でお願いします。
野 球	第2・4土曜日	9:00～11:00	進修小学校運動場	五十鈴スピリッツ コーチ	運動の出来る服装	野球の基礎を教えます。 野球の楽しさを知ってもらえればと思います。 野球好きのみなさんが来るのを楽しみに待ってます!!
	第3土曜日	10:00～12:00	修道小学校運動場			
外国のみなさんとのふれあい教室	第1・3土曜日	10:00～11:30	進修小学校体育館	ジェイソンさん アシュリーさん 他	運動の出来る服装 室内シューズ	伊勢市にいる外国人のみなさんとスポーツや遊びを通じた国際交流ができます。また、親子でも気軽に参加していただいています!英語が上達するかも?
お兄さんお姉さんとのふれあい教室	第2・4日曜日	9:00～11:00	修道小学校体育館	皇学館大学 レクリエーション部	運動の出来る服装 室内シューズ	全国的にも有名な教室!学生のみなさんが考えたゲームや鬼ごっこなど「遊び」を中心に子どもたちと一緒に走り回ってくれます!親子での参加もOK!

※レクスポーツは、ドッジボール・ソフトバレーボール・卓球・バスケットボール、バドミントンなどさまざまなスポーツを参加者の要望に応じて楽しく行います。

②ものづくり教室

多数の参加がある人気NO.1の教室です。さまざまな物づくりを一年を通して行います。友達同士の参加だけでなく、親子やおじいちゃん・おばあちゃんとお孫さんとの参加もあり、さまざまな交流の場となっています。だれもが楽しく参加できますのでぜひ来てください!

【参加料…会員:100円 会員外:1回600円程度/人 ※なお、材料費等を別途いただく場合があります。】

内 容 (予定)	開催日	開催時間	場 所	指 導 者
ビーズアクセサリ レジン ハンドメイド小物 など	主に第2日曜日 (年8回程度)	9:00～11:00	四郷地区 コミュニティセンター 2F 他	尾西 由理子 河原 美記 西田 里美 他

※雨天、学校行事などにより、予告なしに教室やイベントの中止及び内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

③理科工作教室

小学生を対象に身近なもので工作をします。また、作ったもので、楽しく遊びます。

【参加料:会員50円、会員外300円程度／人】

開催日	主に第1日曜日(年4回程度)
開催時間	9:00～10:30
場 所	主に修道小学校 体育館
指導者	世古 浩一

★大人向け【一部を除いて子どもも参加できます。】

Sコース会員…SコースとAコースの教室全て無料で参加できます。
Aコース会員…Aコースの教室のみ無料で参加できます。Sコースに参加する場合は会員外よりお安く参加できます。

Sコース ■Sコース会員:無料 ■Aコース会員:1回 300円/人 ■会員外:1回 500円/人						
種 目	開催日	開催時間	場 所	指 導 者	準 備 物	説 明
TAMIKO先生の ヨガ	第1・3 火曜日	19:30～ 21:00	五十鈴中学校 多目的ホール	健康運動指導士 TAMIKO さん	室内シューズ ヨガマットかバスタオル	様々な所で活躍されている大人気のTAMIKO先生による 教室です。当クラブでは、長年ご指導いただいています。 初心者にもわかりやすく、役に立つさまざまな知識を伝授 していただけます! ストレス発散で身体も元になります!
エアロビクス	第2・4 火曜日	19:30～ 21:00		室内シューズ ヨガマットかバスタオル		
体幹引き締め ストレッチ	第1・3 金曜日	19:30～ 20:45		まはろ骨盤整骨院 院長 宇良大地さん	室内シューズ ヨガマットかバスタオル	体幹を鍛えたりストレッチにより引き締めたり、「身体を変え たい!」という方のための教室です! イケメン院長が指導!!
山本静香先生 のヨガ	第2・4 金曜日	19:30～ 20:30		ヨガインストラクター 山本静香さん	室内シューズ ヨガマットかバスタオル	今年度からの新しい教室! 呼吸に意識を向け、安全性とシン プルさを追及したリラックス効果の高いヨガです。乞うご期待!
健康太極拳	第2・4 火曜日	10:00～ 11:00	大林寺	中村 忍さん 長町あみ子さん	—	ゆっくりとした動きの人気の太極拳を丁寧に指導していた できます。ぜひ参加してみてください!
ゆる体操& 中国健康体操	第1・3 水曜日	10:00～ 11:30	宇治公民館	ゆる体操準指導者 食養生コーディネーター ボディセラピスト 花井京子さん	室内シューズ	今年度より様々な所で活躍されている花井京子先生に 教えていただきます! ゆったりとした動きで、誰もが参加し やすい教室です。また、障がいのある方も介添えの方同伴 で参加できます。みなさんのご参加お待ちしております!
	第2・4 水曜日	10:00～ 11:30		室内シューズ		
民謡踊り	第1・3 金曜日	10:00～ 11:30	四郷 コミュニティ センター	浜口志ま子さん	室内シューズ	今年度から金曜日に開催します。 ぜひ参加していただき、様々な踊りをマスターしてください!
からだ改善 クリニック	第2・4 金曜日	10:00～ 11:30		まはろ骨盤整骨院 院長 宇良大地さん	室内シューズ	中高齢者向けの教室。体のあちこちの痛みや不調を改善する ための運動や講話など専門家のイケメン院長が教えてくれます!
レクダンス	第1・2・4 土曜日	10:00～ 11:00	五十鈴中学校 多目的ホール	三重レクダンス協会 平沼美智子さん	室内シューズ	様々な所で活躍されている平沼先生がご指導していただけます! 懐かしい曲に合わせて踊り、ストレス発散してください!

Aコース ■Sコース・Aコース会員:無料 ■会員外:1回 300円/人

種 目	開催日	開催時間	場 所	指 導 者	準 備 物	説 明
グラウンドゴルフ	第1・3土曜日	8:30～10:00	修道小学校運動場	伊勢グラウンドゴルフ協会 青木 衛	—	ルールも簡単で子どもから大人まで一緒になって楽しめます! ハイスコアを目指して頑張りましょう!
フットサル(女子)	第2・4火曜日	19:30～21:00	四郷小学校体育館	田中一弥	室内シューズ	日頃のストレスをボールを蹴って発散しましょう! 中学生からおばあちゃんまで参加OK!
ソフトバレーボール	毎週日曜日	19:00～21:00		中口浩孝	室内シューズ	和気あいあいのソフトバレーボールです! 運動不足気味の方、気軽に参加してください!
レクスポーツ	毎週火曜日	19:30～21:30	進修小学校体育館	宮嶋浩一 岡野 徹	室内シューズ	主にバドミントンやソフトバレーボールをしています。初心者ばかりですので気軽に参加してください!

④ふれあい交流イベント

いすずウキウキクラブ恒例のウォーキングや朝熊登山などを実施します。朝熊登山は毎年100人以上の参加があり、また、スキー・スノーボー日帰りツアーは昨年度は32人の参加があり今回11回目の実施となり、初心者の方の参加もあります(スクール入校)。今年度も多くの楽しい企画をご用意しますので、家族で、友達同士で是非参加していただき、みなさんの思い出づくりに役立ててください。

種 目	開催日	開催時間	場 所	参加料
みんなで登ろう朝熊岳	5月17日(日)	8:30～14:00	朝熊岳(山上広場) (集合:であいの広場)	会 員: 0円 会員外: 100円
源氏蛭(ゲンジボタル)見学会	6月 7日(土)	19:00～21:00	内宮周辺 (集合:内宮前A駐車場)	会 員: 0円 会員外: 100円
ふれあいウォーキング	12月 5日(土) 3月14日(日)	8:00～11:30	外宮周辺 二見地区	会 員: 0円 会員外: 100円
スキー・スノーボー日帰りツアー	1月23日(土)	5:00～21:00	明宝スキー場 (集合:四郷小)	会員は500円引

開催日時・場所・内容などについては、進修・修道・四郷小学校・五十鈴中学校を通じて児童・生徒へチラシを配布するとともに、いすずウキウキクラブホームページへ掲載する予定です。