



両国倶楽部だより

健康維持のため、週に1回の運動を続けましょう

当日プログラム

受付: 9:00~
開会式: 9:30(両国中学校校庭)
種目体験: 10:00~

- ★ ソフトバレーボール
- ★ バドミントン

体育館: 11:30~16:00

- ★ 太極拳
- ★ ヨーガ

格技室: 10:00~11:30 13:00~14:30

- ★ ストレッチ体操
- ★ 卓球

格技室: 11:30~13:00 14:30~16:00

- ★ スポーツ吹矢

多目的室: 11:30~13:00 14:30~16:00

- ★ フラダンス

多目的室: 10:00~11:30 13:00~14:30

- ★ 硬式テニス

校庭: 13:00~16:00

- ★ フットサル

校庭: 10:00~12:00

協力: 墨田区教育委員会スポーツ振興課
NPO法人全国ラジオ体操連盟

11月11日(日) 9:00~16:00
両国中学校にて **参加費無料**

スポーツフェスティバル

両国倶楽部

**皆様の参加
待ってます**

参加賞あります

バドミントン教室

バドミントンの活動日は月曜日と金曜日です。時間は7時から8時45分。場所は月曜日は両国中学校体育館、金曜日は第1、第3は両国小学校体育館、第2、第4は両国中学校体育館です。月曜日は主に小学校高学年・中学生の基礎練習。金曜日は小学生低学年・一般で、基礎打ち、ゲーム練習等を行っています。エンジョイバドミントンですので、初心者の方もお気軽にどうぞ！皆様の参加をお待ちしております。



墨田区総合体育館からのお知らせ

墨田区総合体育館では、スポーツ指導者・選手や一般市民向けの講座を開催しています。
楽しく効果的にスポーツを行なうためにぜひ参加してみましよう。

『墨田区総合体育館公開講座』

『痩せやすいからだづくりのためのエクササイズ講座』
美しく健康になるために、日常生活でできる痩せやすいからだづくりや痛みの改善のためのメカニズムや「筋肉ではなく関節を動かす」エクササイズを教えてください。

〔日時〕11月13日(火)
9時30分～11時30分

〔場所〕武道場

〔講師〕本多奈美先生

〔全米アスレティック・トレーナーズ協会 公認アスレティック・トレーナー〕

〔定員〕40名(先着順、中学生以上)
〔参加費〕墨田区在住者 500円
墨田区外在住者 1000円

〔申込締切〕11月10日(土)

●ジニア期のスポーツ栄養学講座

子どもたちに身につけて欲しい食習慣・知識について、トップアスリートの食事の摂り方を紹介しながら、食事の大切さ、お菓子の選び方などをお話しします。

〔日時〕11月25日(日)
13時30分～15時30分

〔場所〕会議室

〔講師〕上村香久子先生

〔国立スポーツ科学センター〕

〔定員〕30名(先着順、中学生以上)
〔参加費〕墨田区在住者 無料
墨田区外在住者 500円

〔申込締切〕11月21日(水)

お申込される方は、左記連絡先に希望講名・氏名・住所・電話番号をご連絡ください。
TEL 03-3623-7273
FAX 03-3623-7263
e-mail sumidagym@n-reco.co.jp

墨田区在住者の方は、健康保険証・運転免許証等の公的証明書をお持ちください。



10月21日(日) 墨田区総合体育館
障害者スポーツレクリエーション大会に両国倶楽部はボランティア参加しました。

NPO法人両国倶楽部 事務局のご案内

開局日時：
月曜日：13:00～20:30
木曜日：13:00～17:30
水曜日：13:00～17:00
土曜日：9:00～11:30 13:00～17:00

〒130-0015 東京都墨田区横綱1-8-1
(両国中学校1階)
TEL & FAX : 03-3622-5181

<http://www.sumida25.net/s336/>

オリジナル種目名	会 場 名	対 象 者	曜日 (第5・祭日休)	開催時間帯
ヨ - ガ	両中・多目的室	小学生～高齢者	毎週月曜日	19:00～20:30
フ ラ			第1・3木曜日	
太 極 拳	両中・格技室	小学生～高齢者	第2・4火曜日	
卓 球			毎週火曜日	
バスケットボール	両中・体育館	中学生～高齢者	毎週水曜日	19:00～20:45
ソフトバレーボール	両小・体育館	小学生～高齢者	毎週水曜日	19:00～20:45
ミニバスケット	緑小・体育館	小学生	毎週木曜日	19:00～20:45
硬式テニス	両中・校庭	小学生～高齢者	毎週水曜日	19:00～20:45
ストレッチ体操	両中・多目的室	小学生～高齢者	毎週金曜日	19:00～20:30
バドミントン	両中・体育館	小学低学年・一般	第2・4金曜日	19:00～20:45
	両小・体育館		第1・3金曜日	
	両中・体育館	小学高学年・中学生	毎週月曜日	
ｽｰｯ吹矢	両中・多目的室	一般～高齢者	毎週水曜日	13:30～15:30
フットサル	両中・校庭	小学5.6年・中学生	毎週月曜日	19:00～20:30

スポーツ振興くじ助成事業



会員になれば全種目参加できます
新種目のご提案お願いします