

鶴ヶ島市スポーツ協会主催の教室の紹介

椅子に座って行うヨガ



9月21日(日)・10月5日(日)

小川良子先生(フィットネスインストラクター)を講師に迎え、「椅子に座って行うヨガ」教室を開催しました。

膝や股関節を痛めて床に座りづらい方や筋力・体力に自信のない方、無理にヨガのポーズをとることに不安のある方などを対象にしました。

椅子に座って行うことで安定感が増し、体に負担が少ないポーズを体験し、姿勢の改善やリラックス効果を実感して頂きました。

インストラクターからは、自分の好きな時間に無理なく楽しく続けるポイントなども指導を受けました。

走り方教室

11月9日(日)

総合型地域スポーツクラブJAWS かけっこクラブと城西大学陸上競技部学生コーチを講師に迎え、小学生を対象にした走り方教室を藤小学校の体育館(雨天のため)で開催しました。

ウォームアップから始まり、歩きながら股関節や腰を回す練習、ランニング・スキップ・ジャンプの練習、トレーニング道具を使っての足の運び方の練習などのほか、コーチによるハードル走のデモンストレーション、コーチと参加児童による徒競走など、現役の競技選手の凄さを感じ「走ること」の楽しさを体験した機会となりました。



スポーツ施設の整備等に関する 要望書を手交しました。

令和7年10月16日に鶴ヶ島市役所に於いて、要望書を齊藤芳久市長及び松井克彦教育長に手交しました。

要望書の内容は、生涯スポーツの普及・振興の基盤となる総合体育館の整備推進や市内の既存のスポーツ施設の整備・改修の取り組みを求めるものです。



編集後記

つるがしまスポ協だより第16号をお届けします。本協会の最重要行事である「スポーツミーティング」は、「鶴ヶ島市障がい者交流フェスティバル」とともに、多方面の方々のご協力、ご理解のもと、盛大に開催することができました。これからも運動機会の企画運営や各種情報の提供などをおとして、市民の皆様の健康増進に向けて努力してまいります。本協会の活動等にご意見・ご要望等ございましたら、事務局までご連絡をお願いいたします。

回 覧

令和7年12月1日発行 第16号
特定非営利活動法人
鶴ヶ島市スポーツ協会
事務局 鶴ヶ島海洋センター内
TEL・FAX 049 (277) 5199
URL <http://www.tsuru-taikyo.org/>



つるがしま
スポ協だより

ご あ い さ つ

NPO 法人鶴ヶ島市スポーツ協会会長 山下 智

NPO 法人鶴ヶ島市スポーツ協会会長の山下智です。日頃より当協会の活動ならびに運営にご理解ご協力をいただきありがとうございます。

当協会が主催いたしました第76回鶴ヶ島市民体育祭「エンジョイスportsミーティング」は昨年同様に鶴ヶ島市障害者支援ネットワーク協議会様の主催する「障がい者交流フェスティバル」と共に、去る10月12日に鶴ヶ島市運動公園で開催し、盛況のうちに無事終えることができました。会場内で様々な競技やスポーツ体験に接していただきました参加者皆様のたくさんの笑顔が印象に残るイベントとなりました。

これもひとえに、ご参加いただきました市民の皆様、ご協賛をいただきました企業・個人の皆様、運営にご協力をいただきました当協会加盟団体の役員の皆様、そして近隣の大学生・高校生をはじめとします多くのボランティアの皆様のおかげと、心より感謝を申し上げます。

当協会は、今後も市民の皆様の健康増進、将来を担う子どもたちの健全育成を図る活動に取り組み、健康で明るいまちづくりに寄与すべく、当協会のスローガンである「誰でも どこでも スポーツをすべての人がスポーツを楽しめる社会を目指して・・・」の実現に向けて努力して参ります。

皆様には、日常的な運動や身近なスポーツ活動の習慣化をとおして体調管理に努められ、これからの寒い時季を健康にすごしていただきたいと存じます。健やかな新年をお迎えください。



障がい者交流フェスティバル





Enjoy Sports Meeting

第76回鶴ヶ島市民体育祭

令和7年10月12日(日) 鶴ヶ島市運動公園にて開催!!

体験

ステージ

競技



【賛助会員】

・坂戸ガス株式会社 ・武州ガス株式会社 ・有限会社廣嶋建材店 ・社会医療法人社団 新都市医療研究会〔関越〕会 関越病院 ・昭和ガス株式会社 ・明治安田生命保険相互会社 川越支社鶴ヶ島営業所
・川木建設株式会社 ・医療社団 満寿会 鶴ヶ島ケアホーム ・株式会社 IHI ・有限会社芳野総業 ・株式会社ネットワーク ・株式会社あん保険企画(順不同・敬称略)

【特別協賛 企業・個人】

・株式会社ネットワーク ・株式会社あん保険企画 ・有限会社福仙堂美術印刷社 ・関重治 ・コモディイイダ鶴ヶ島店 ・鶴ヶ島ケアホーム ・串焼とりとん ・小林廣一 ・曾根浩輝 ・株式会社慶蔵(敬称略)