

総合型地域スポーツクラブの紹介④

こんにちははサンスマイルあらかわです



笑顔の花が咲き誇るクラブを

目指しています

『サンスマイルあらかわ』は地域の皆さんの『健康』『仲間』『生きがい』『くらし』のお手伝いを目的として、平成26年3月、荒川地区に誕生した総合型地域スポーツクラブです。年齢性別を問わず気軽に足を運んでいただけるような教室やイベントを通して、より健康で、楽しい暮らしを手にしていただけるようサポートしていきます。



先生の指導を楽しんでいます！

こんな事業を行っています



骨盤歪クササイズ

☆毎日の教室

設立から9か月、週平均10教室を展開しています。

元気に体を動かす『ZUMBA GOLF』や『フラダンス』、ゆったりと体と心をほぐす『ヨガ教室』、骨盤コンディショニングをメインとした『ここここ体操』『スマイルフィットネス』、週2回の『こごびき体操』での楽しい会話など、幅広い年齢層の人たちに参加をいただいています。

☆イベント・講座

7月には、テーピング講座、9月にはお灸やセルフエステ、枕づくり、リンパマッサージなど、運動以外の教室でも大勢参加していただきました。

また、季節限定で温水プールを利用したアクアビクスをはじめ、大人や子どもの水泳教室も開催しました。

10月には、スポーツフェスティバルを

開催し、ミゲームやチャレンジコーナー、健康コーナーでは体力チェックや骨盤矯正の体験会なども行い、子どもから大人まで



好評の
テーピング講座

楽しんでいただける企画を実施しました。

☆小学生の体力づくり教室

年間をとおして『子ども体力づくり教室』として小学生を対象とした教室を実施し、『あらかわっ子』の体力向上を応援しています。

そのほか、陸上競技では、荒川中学校の先生にもご協力いただき、陸上教室も開催しています。

これからの取り組み

4月からスタートし、少しずつ教室の参加者も多くなってきました。特にうれしいことは、一度参加した人が、新しい教室にチャレンジしたり、お友達を誘って来てくださったりと、徐々に広がりを見せていることです。

今後は、体育館まで足を運ばない地域の人たちの健康づくりのための出張講座を実施したり、これまで教室に参加したことのない男性や若い年齢層の人たちにも参加していただけるような教室や講座を企画しています。地域に根差した活動をする総合型地域スポーツクラブとして成長できるように取り組んでいきます。



私たちがお待ちしております！

●問い合わせ

サンスマイルあらかわ

坂町2530番地

荒川総合体育館内

☎ 62・3248