

# コムスポクラブ東厨川ニュース

コムスポクラブ東厨川事務局：盛岡市前九年3-9-37 電話・FAX:019-641-8484 発行責任者：中村 靖夫  
<http://www.morioka-21net.com/comispo-hk/>

## 体力測定会

日時：10月2日(金) 10:00~12:00

- 場 所：厨川地区活動センター体育館
- 対 象：**65歳以上の方**  
**どなたでも参加できます！**
- 参加費：無料
- 申込み：不要・当日会場にお越し下さい（上靴持参）
- 内 容：握力・上体起こし・長座体前屈・  
開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行



★健康運動指導士がアドバイス致します！★6種目のデータを差し上げます。



☆自分の体力が分かります☆  
☆これからの体力づくりの目標が定まります☆

## 東厨川地区ニュースポーツ交流大会

日時：11月6日(金) 9:30~12:00



場 所：厨川地区活動センター体育館  
 対 象：**どなたでも参加できます！**  
 参加費：無料  
 種 目：シャフルボード、バグゴ、  
 インドアローンボウルズ、フロアバスケット

**参加賞あり！**

## ボウリング大会

日時：12月21日(月) 10:30~12:00

場 所：マッハランドボウリング場  
 対 象：**どなたでも参加できます！**  
 参加費：会員800円 非会員1,500円  
 表 彰：**副賞あり・全員にドリンクサービス**

※送迎バス：  
 ゲートボール場前  
 10時出発



## 27年度 教室・サークル

教室・サークル名		対象	日時	期間	会場	指導者	料金
小学生テニス	初中級者・中級者コース	<b>会員</b> 小学生	第1・3 土曜日 9:00~10:30	通年	屋内ゲート ボール場 	NPO法人 テニス チャレンジゆて 2020指導者	※定員に達して いるため、後期 の募集は行いま せん。
	初心者・初級者コース		第2・4 土曜日 9:00~10:30				
ミニバスケット ボール		<b>会員</b> 小学生	月2回 土曜日 14:00~ 17:00	通年	厨川小学校 他	佐達 則之 (日本バスケットボ ール協会公認コーチ) 工藤貴恵子	月会費:300円 (年間3,600円) (後期1,800円) ※一括納入をお願いします
当クラブは‘地域スポーツとトップスポーツの好循環推進プロジェクト’に参加しています！ 年に数回、プロバスケットボールチーム『岩手ビッグブルズ』の選手が直接指導にきてくれます♪							
剣道・居合道		<b>会員</b> 小・中・高生 一般男女	日曜日 9:00~ 11:00	通年	厨川活動センター 体育館	柴田 裕幸 他 有段者	無料 見学できます！
軽体操 (軽体操・ストレッチ・踊りなど)		<b>会員</b> 一般男女	金曜日 10:00~ 12:00	通年	厨川活動センター 体育館 他	伊東 まさ 工藤 恵子 高橋 範子	月会費:500円 (年間6,000円) (後期3,000円)
エアロビクス		一般男女	月3回 土曜日 19:00~ 20:00	通年	厨川児童センター 遊戯室	我妻 和子 (社)日本フィットネス 協会インストラクター	会 員 月会費:1,000円 非会員 1回1,000円
ボウリング		一般男女	月2回 月曜日 10:00~ 12:00	通年	マッハランド ※屋内ゲートボール 場前より送迎あり	プロボウラー	会 員 1回 600円 非会員 1回1,000円
ラージボール 卓球		<b>会員</b> 一般男女 (初めての方歓迎)	木曜日 13:00~ 15:00	通年	厨川活動センター 体育館	福田 恵子	無料
ニュースポーツ		<b>会員</b> 一般男女 (高齢者歓迎)	金曜日 13:00~ 15:00	通年	厨川活動センター 体育館	サークル	無料
グラウンド ゴルフ		一般男女	水曜日 10:00~ 木曜日 9:00~	4月 ~ 12月 ~	屋内ゲート ボール場 他	サークル	プレー代: 会 員1回100円 非会員1回200円
キンボール スポーツ		<b>会員</b> 小学生~ 一般男女 (ファミリー歓迎)	第1・3 土曜日 13:00~ 15:00	通年	厨川活動センター 体育館 他	日本キンボ ールスポーツ連 盟公認指導者	月会費:250円 (年間3,000円) (後期1,500円) ★ファミリー会費: 5,000円/年 後期2,500円
ソフトボール		中学生以上 男女	日曜日 6:00~ 8:00	4月 ~ 11月	前九年公園 グラウンド 	松倉 巧	会 員 無料 非会員 1回 200円

# エアロビ教室メンバー募集中!

スポーツの秋です!

男性メンバーも参加して  
皆で楽しくやっています♪

日時: 月3回土曜日 19:00~

場所: 厨川児童センター



シェイプアップ  
効果抜群です!  
一緒にいい汗を  
かきませんか?

# ニュースポーツサークルメンバー募集!

日時: 金曜日 13:00~15:00

場所: 厨川地区活動センター

現在は **インドアローンボウルズ** を中心に  
毎週活動しています。  
ぜひ、仲間を増やして楽しくやりましょう♪



# キンボールスポーツをやってみませんか?

定期的な活動の場として「キンボールスポーツ  
教室」を行っています。  
小学生に限らず、ご家族、友人同士での参加も大  
歓迎です! *見学・体験大歓迎!*

日時: 第1・第3土曜日 13:00~15:00

場所: 厨川地区活動センター



# ソフトボール教室



運動不足を感じている方・ソフトボールが好きな方、一緒に心地よい汗を流しませんか。  
スローピッチ(山なりの投球)で行いますので、どなたでも楽しくプレーすることができます。



日時: 毎週日曜日 朝6時~8時

場所: 前九年公園グラウンド 対象: 中学生以上男女

☆ご参加の方は、開催日にグラウンドに直接お越しください。

# 27年度後期会員募集中!

## 会員になるとお得です

- 自分が選んだ種目のサービスが定期的・継続的に受けられます。
- 専門の指導者の指導が受けられます。
- 複数の種目に参加するほどお得です。
- 定期的にプログラム・イベントの案内をお届けします。
- イベントなどの参加料の割引があります。



★後期会員は年会費が半額になります★

☆沿岸被災地から避難されている方は年会費が免除になります☆

年会費	個人	一般	3,000円 1,500円	種目により月会費あり
		小・中学生	2,000円 1,000円	小学生テニス・月会費あり ミニバス・月会費あり キンボールスポーツ・月会費あり
		グランドシニア (80歳以上)	2,000円 1,000円	種目により月会費あり
	家族	ファミリー (何人でも)	4,000円 2,000円	
保険	スポーツ安全保険(一般年間 1,850円・65歳以上 1,000円・中学生以下 800円) ○ 補償額:【一般・中学生以下】死亡で2,000万円・入院4,000円・通院1,500円(1日) 【65歳以上】死亡で600万円・入院1,800円・通院1,000円(1日) ※65歳以上で高額補償をご希望の方は一般区分でもご加入になれます。 ○ 対象:団体の管理下における活動中及び通常の経路往復中			

## <会員申込書> 個人・ファミリー(どちらかに○を)

<種目> ①小学生テニス②ミニバス③剣道・居合道④軽体操⑤エアロビクス⑥ボウリング  
 ⑦ラージボール卓球⑧グラウンドゴルフ⑨ニュースポーツ⑩キンボールスポーツ  
 ⑪ソフトボール 多種目可、参加を希望する種目の番号を種目欄にお書き下さい。

NO	氏名	住所	電話	年齢	性別	学校名・学年	種目	保険
例	クハカフ タロウ 厨川 太郎	〒020-0127 盛岡市前九年3丁目9-37	641-8484	12	男・女	厨川小 6年生	①③⑩	○
1					男・女			
2					男・女			
3					男・女			
4					男・女			
5					男・女			

## ★お申し込み・お問い合わせ★

- 随時受け付けています。
- 申し込み用紙に記入し、FAX又は直接事務局までお申し込み下さい。
- 受付時間: 月~土の9時~17時をお願いします。

【コムスポクラブ東厨川事務局】

盛岡市屋内ゲートボール場内 電話・FAX電話: 641-8484