

コムスポクラブ東厨川・ニュース

- イベントの紹介 ○教室・サークルの紹介
- 新規開催教室の紹介 ○会員募集！

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/>

【総合型地域スポーツクラブ】



コムスポクラブ東厨川

コムスポクラブ東厨川の目的

これまでスポーツをやりたくてもできなかった人や、経験のない人でも、スポーツで気軽に楽しんでもらいながら、

- ・健康づくり
- ・仲間づくり
- ・地域づくり

ができるクラブを目指しています。

会員になってクラブの運営に参加しませんか？
会員・運営委員を募集しています！



スポーツ振興くじ助成事業

クラブ設立10周年！

コムスポクラブ東厨川は、今年12月でクラブ設立10周年を迎えます。年々仲間が増えており、昨年度の会員数は設立以来最多の274名！たくさんの方々に満足していただいています。そこで、会員の皆さんにコムスポクラブ東厨川の魅力を聞いてみました。

小3からコムスポのミニバスをしています。コーチはやさしく教えてくれて、バスケがうまくなってきました。コムスポのミニバス教室で一番楽しかったのはプロバスケットボールチーム・ビッグブルズの選手2人に教わったことです。今は月2回の練習ですが、毎土日でできればいいなあとと思います。



10代男児

小6からコムスポで剣道をやっています。1月に鏡開き、4月に花見など楽しいイベントがたくさんあります。指導者はやさしく基本を大事に教えてくれて、毎週コムスポに通うのが楽しみになるような素晴らしい場所です。



20代男性

毎週木曜日、2時間ほどラージボール卓球を楽しんでいます。時間の経つのを忘れ夢中になってボールを追いかけています。老若男女気心のあった友が増え、充実した時間も増え大変嬉しく思っています。



70代男性

軽体操教室に参加しています。音楽ダンスやボールを使っの運動等々、専門の先生が指導してくれます。時には体力測定、グラウンドゴルフ大会、日帰り温泉での会食など楽しいことがたくさん！体育館の中で笑ってしゃべって、みんな若々しいです。ぜひ一緒に若々しくなりませんか？



70代（もうすぐ80代）女性

平成28年度 教室・サークル

種目		対象	日時	期間	会場	指導者	料金/備考
小学生テニス	初中級者・中級者コース	会員 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 チャレンジわて 2020指導者	月会費：750円 (年間9,000円) ※一括納入をお願いします ※初心者・初級者コースのみ若干名募集
	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	小学生の部	会員 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) ※一括納入をお願いします
	New サークルの部	会員 中学生~ 一般				サークル	会員 無料
剣道・居合道		会員 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 (軽い体操・ストレッチ・踊りなど)		会員 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 (前期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		会員 一般男女 (初めての方歓迎)	木曜日 金曜日 13:00~ 15:00	通年	厨川活動センター 体育館	福田 憲子	無料 木曜日か金曜日の どちらかを選んで 参加いただけます。
ニュースポーツ		会員 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		会員 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) ★ファミリー会費: 5,000円/年
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



この活動は、スポーツ振興くじの助成金を受けて行っています。

コミスポクラブ東厨川設立10周年記念イベント♪

参加者には記念品を差し上げます！

★会員でない方も参加できます★

ウォーキング大会

6月12日(日)

【自然歩道散策！】高松の池～愛宕山
参加費：無料
屋内ゲートボール場前集合～高松の池～
愛宕山～中央公民館前解散



【復興支援】ハイキング紀行

7月10日(日)

目的地：釜石駅周辺
交通手段：JR・いわてホリデーパス利用
盛岡駅8時集合・17時解散予定
詳しくは事務局にお問い合わせ下さい。

グラウンドゴルフ交流大会

①7月27日(水)9:00～

②3月23日(木)9:00～

場 所：屋内ゲートボール場
道具はこちらで準備いたします。



スポーツ&にゅーよく

9月16日(金)9:00～

場 所：岩手山焼走り国際交流村
グラウンドゴルフと
温泉を楽しみましょう！



ボウリング大会

① 9月26日(月) 10:30～

②12月19日(月) 10:30～

③ 3月27日(月) 10:30～

場 所：マッハランドボウリング場
参加費：会員800円 非会員1,500円



体力測定会

10月14日(金)10:00～

場 所：厨川地区活動センター体育館
参加費：無料
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



ニュースポーツ交流大会

11月18日(金)9:30～

場 所：厨川地区活動センター体育館
参加費：無料・参加賞あり

オセロ交流大会

1月14日(土)10:30～

場 所：厨川老人福祉センター集會室
参加費：無料・おしるこあり



ダーツ交流大会

2月 8日(水)13:00～

場 所：厨川老人福祉センター集會室



～東厨川地区イベントのお知らせ～

桜まつり 4月23(土)

①希望郷いわて国体・大会採火イベント 11時～
②みんなで観桜会 12時～ ③花苗販売 10時～
詳しくは厨川老人福祉・活動センターにお問い合わせ下さい。



【お問い合わせ】コミスポクラブ東厨川事務局 屋内ゲートボール場内 TEL・FAX 641-8484

★初心者大歓迎！参加者大募集中★

ラージボール卓球

木曜日は初心者大歓迎！

初心者優先台を2台設けてお待ちしています♪

- 木曜日・金曜日
13:00～15:00
- 厨川活動センター体育館

ミニバスサークル

ミニバスサークル新設♪

中学生～一般まで初心者も経験者も大歓迎！

- 月2回土曜日：
14:00～17:00
- 厨川小学校 他

ニュースポーツサークル

インドアローンボウリングを中心に活動しています。ルールは簡単、誰でも気軽に楽しめます♪

- 金曜日 13:00～15:00
- 厨川活動センター体育館

平成28年度 会員登録受付中!

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。



☆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	一般会員	3,000 円	種目により参加費あり
		小・中学生 高齢者80歳以上	2,000 円 2,000 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
	家族	ファミリー会員 (何人でも)	4,000 円	
保 険	スポーツ安全保険：一般年間 1,850 円・ 65 歳以上1,200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 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。
- 申込用紙に記入し、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