

# コムスポクラブ東厨川・ニュース

○教室・サークルの紹介 ○イベントの紹介 ○会員募集！

コムスポクラブ東厨川：盛岡市前九年3丁目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！

スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成事業

## 29年度も元気に活動開始！

コムスポクラブ東厨川は、昨年12月に設立10周年を迎えました。年々仲間が増えて、昨年度の会員数は270名！たくさんの方々に満足いただいています。また、「総合型地域スポーツクラブとしての活動を通じて地域コミュニティの活性化を図るなど、スポーツの振興に多大の貢献をした」として、岩手県教育委員会より『平成28年度岩手県教育表彰』を受けました。29年度は10の教室・サークルが活動しています！



中学生や大人も  
参加して、小学  
生と一緒に汗を  
流しています！

ミニバス教室



グラウンドゴルフサークル



雨が降っても  
雪が降っても  
プレーできます！



ルールは簡単、  
誰でも気軽に  
始められます。



ニュースポーツサークル

## 平成29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	<b>会員</b> 小学生	第1・3 土曜日 9:00~11:00	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：900円 (年間10,800円) ※一括納入をお願いします  <b>※初心者・初級者コースのみ若干名募集</b>
	初心者・初級者コース		第2・4 土曜日 9:00~11:00				
ミニバスケット☆	小学生の部	<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：400円 (年間4,800円) ※一括納入をお願いします
	サークルの部	<b>会員</b> 中学生~ 一般	または日曜日 15:00~ 17:00			サークル	無料
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☆ (軽い体操・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:1,000円 (前期6,000円)
エアロビクス☆ 		一般男女	月3回 土曜日 19:00~ 21:00	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:1,500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 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 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		<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~ 12:00 木曜日 9:00~ 11:00	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
ソフトボール		中学生以上 男女	日曜日 6:00~ 8:00	4月 ~ 10月	前九年公園 グラウンド 	サークル	会 員 無料 非会員 1回 200円

★会員でない方も参加できます★

ウォーキング大会

6月 4日(日)

盛岡市内を半日歩きます♪  
参加費：無料



ハイキング紀行

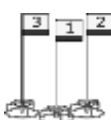
6月下旬予定

目的地：花巻方面予定  
交通手段：JR

グラウンドゴルフ交流大会☆

7月26日(水) 9:00～

場 所：屋内ゲートボール場  
参加賞あり  
道具はこちらで準備致します。



スポーツ&にゅーよく

9月15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 10月23日(月) 10:30～

② 3月 5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13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17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

ダーツ交流大会

2月21日(水) 13:00～

場 所：厨川老人福祉センター集会室  
参加賞あり



★初心者大歓迎！参加者大募集中★

エアロビクス教室

老若男女大歓迎！

楽しく身体を動かしてリフレッシュしてみませんか？

- 月3回土曜日 19:00～21:00
- 厨川児童センター遊戯室

小学生テニス教室

初中級者・中級者コース、初心者・初級者コースに分かれて活動しています。

- 各コース隔週土曜日 9:00～11:00
- 盛岡市屋内ゲートボール場

軽体操教室

気軽に無理なく続けられます！転倒防止や筋力維持のための簡単な体操で若々しくなりましょう♪

- 金曜日10:00～12:00
- 厨川地区活動センター体育館

【お問い合わせ】

コミスポクラブ東厨川  
盛岡市屋内ゲートボール場内

TEL・FAX 641-8484

スポーツくらぶ



スポーツは育てることができる。

スポーツくらぶ(LOTO・BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

# 平成29年度 会員登録受付中!

## 会員になるとお得です

- 定期的・継続的なスポーツ活動ができます。
- 複数の種目に参加するほどお得です。
- 定期的に広報誌・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。
- 地域の人と交流ができます。
- 運営に参加できます。皆さんの意見が反映できます。



☆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	種目により月会費あり
		小・中学生	2,000 円	小学生テニス・月会費あり ミニバス・月会費あり
		グランドシニア (80歳以上)	2,000 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	種目により月会費あり
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) ○ 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	クマカフ タロウ 厨川 太郎	〒020-0127 盛岡市前九年3丁目9-37	641-8484	12	♂・女	厨川小 6年生	①③⑩	○
1					男・女			
2					男・女			
3					男・女			
4					男・女			
5					男・女			

※ご記入いただいた個人情報は、クラブの運営に関する業務にのみ使用いたします。

## ★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時にお願いします。

【コムスポクラブ東厨川】盛岡市前九年3丁目9-37 盛岡市屋内ゲートボール場内  
 電話・FAX: 641-8484