

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

平成30年度も元気に活動開始！

コムスポクラブ東厨川は、平成18年12月の設立から11年が経過しました。

昨年度の会員数は256名、教室・サークルの年間総参加者数は約5,000人と、多くの会員の方にスポーツを楽しんでいただきました。今年度も10の教室・サークルが活動を開始しました！

剣道・居合道教室



小学生から大人まで、毎週稽古に励んでいます。



軽体操教室



気軽に無理なく楽しく続けられる教室です。



ニュースポーツサークル



ルールは簡単、誰でも気軽に始められます。



エアロピクス教室



楽しく身体を動かしてリフレッシュしてみませんか？



平成30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 9:00~11:00	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 ※初心者・初級者コースのみ 10名募集
	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	会員 小学生	月2回 土曜日 14:00~ 17:00	通年	厨川小学校 厨川活動センター 体育館 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	会員 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 		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: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	サークル	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	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		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~ 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るイベント

ハイキング紀行

6月下旬予定

目的地：沼宮内方面予定
交通手段：IGR



救命救急講習会☆

8月22日(水) 13:30～

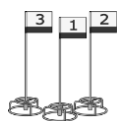
場 所：厨川老人福祉センター
救急時の対応・AEDの使い方を学びます



グラウンドゴルフ交流大会☆

7月25日(水) 9:00～

場 所：屋内ゲートボール場
道具はこちらで準備致します。



スポーツ&にゅーよく

9月21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22日(月) 10:30～

② 3月 4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5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



アクセス



参加者大募集中

ミニバスサークル

ミニバス教室と一緒に活動中♪
中学生～一般まで初心者も経験者も大歓迎!

- 月2回土曜日または日曜日 14:00～または15:00～
- 厨川小学校・厨川地区活動センター他

ラージボール卓球サークル

木曜日は初心者大歓迎!

- 木曜日・金曜日 13:00～15:00
- 厨川地区活動センター体育館

スポーツくじ



スポーツは育てることができる。

スポーツくじ(toto-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30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