


# コムスポクラブ通信

第21号 2016年8月15日

総合型地域スポーツクラブ  
コムスポクラブ東厨川 

事務局：盛岡市前九年3-9-37  
TEL・FAX：019-641-8484  
<http://www.morioka-21net.com/comispo-hk/>  
発行責任者：中村 靖夫

コムスポクラブ東厨川は複数の種目・多世代の会員がレベルに合わせた活動ができます。定期的・継続的な活動で、健康づくりや、仲間との交流、青少年の健全育成などの地域づくりを目指しています。

## コムスポクラブ東厨川設立10周年記念イベント♪ 9月4日(日) 13時～

# コムスポ祭り

- 日時：9月4日(日) 13時～15時30分
- 会場：盛岡市屋内ゲートボール場 ●定員：先着100名
- 会費：小中学生/100円 大人/会員及び家族 300円 非会員 400円



### ★ゲーム大会：

ポイント制で5種目の総合得点で競う。

- ①グラウンドゴルフ(2ホール)
- ②的当てゲーム
- ③バグー
- ④スカットボール
- ⑤フロアバスケット



### ★ダーツ大会：

ダーツで豪華賞品をゲット!

★交流懇親会：ビール、ジュース、おやつ、おつまみ準備します♪

コムスポクラブ東厨川の目的である『仲間づくり』、『地域づくり』の一層の推進を図るために、コムスポ祭りを開催します。教室の枠を超えて会員同士の親睦と交流を図りましょう。会員のご家族の方、地域の方、どなたでも参加できます。多くの皆さんの参加をお待ちしております。



参加賞あり、賞品あり。初めての方大歓迎!  
小さなお子さんから高齢者まで、誰でも参加できます。

申し込み：9月2日(金) までに事務局にお申し込み下さい!

お問い合わせは、コムスポクラブ東厨川事務局まで

# ハイキング紀行 釜石☆街中ウォーク 2016.7.10



復興の鐘をバックに



仙寿院



3.11の津波の高さを示す看板

7月10日(日)、一行15名は一路釜石へ。釜石駅では蒸気機関車の出迎えを受け、駅前では復興の鐘を鳴らして復興を願い、薬師公園からは商店街、その先にある釜石湾まで見渡せました。東日本大震災前の商店街は道路の両側に屋根付のアーケード街でしたが、アーケードは全て撤去されていて、道路の中が広がっていました。商店街は日曜休みで人通りも疎らでした。表通りの店舗はところどころ更地となっていて、通りと裏通りを行き来できる所が目につきました。

釜石市役所前通りでは、震災時にテレビに映った、津波の高さ表示のある建物を確認し、一同津波の凄さと恐ろしさを再認識、仙寿院では眼下に立ち並ぶ仮設住宅を見、ここからは破壊された湾口防波堤も遠望できました。楽しみにしていた昼食は、スタッフが事前に調べてくれた、サンフィッシュ釜石での和食組、はまゆり飲食店街での釜石ラーメン組などに分かれて釜石の味を堪能しました。自由行動では、釜石市郷土資料館に入館、製鉄所の炉の下に溜る銑鉄の塊があり、その磁力の強さに驚きました。もっと見学したかったのですが、集合時間となり、おみやげを買い、被災地釜石が一日も早く復興することを願い、帰途につきました。

三上 幹男

## ウォーキング大会 北山自然散策 2016.6.12



北山自然散策路



愛宕山記念公園展望台



愛宕山記念公園

## ラージボール卓球 ミックスダブルス大会

2016.7.14



男女混合ペアで楽しみました

## グラウンドゴルフ交流大会 2016.7.27



この交流大会は、スポーツ振興くじ助成を受けて行われました。



スポーツ& BIG



優勝 伊勢谷喜代市さん

## 小学生テニス教室 お楽しみ会

2016.8.6



スイカ割りの後に皆でスイカを食べました♪

## 8月・9月・10月の予定

- 救命救急講習会：8月24日(水) 13:00~
  - スポーツ&にゅーよく：9月23日(金) 焼走り国際交流村
  - ポウリング大会：9月26日(月) 10:30~
  - 体力測定会：10月14日(金) 10:00~
- ※詳しくは裏面をご覧ください!

スポーツ& BIG



スポーツは育でることができる。

スポーツ&BIGの収益は、日本のスポーツを育でるために使われています。

# 救急救命講習会

救急時の応急対応・  
AEDの使い方を学ぼう



日 時：平成28年8月24日（水）  
13:00~15:00

会 場：盛岡市立厨川老人福祉センター 集会室

講 師：佐々木 道悟氏 防災士

対 象：コムスポクラブ東厨川会員・東厨川地区住民・近隣地区住民

定 員：30名 参加費：無 料

申込締切：8月19日（金）

# スポーツ&にゅーよく

今年もみなさんでグラウンドゴルフと温泉を楽しみましょう！

日 時：平成28年9月23日（金）

ゲートボール場出発 9時30分

ゲートボール場着 16時（予定）

場 所：岩手山焼走り国際交流村

参加費：【会 員】2,500円（予定）

【非会員】3,000円 ☆昼食・入浴代込み

定 員：30名 申込締切：9月16日（金）



# ボウリング大会

日時：平成28年9月26日（月）

10：30～

送迎バス・ゲートボール場前10時出発

場 所：マッハボウリング場

参加費：【会員】800円 【非会員】1,500円



# ハルニイックウォーキング体験会

日時：平成28年9月30日（金）

10：00～

場 所：厨川地区活動センター体育館

参加費：300円



# 体力測定会

日時：平成28年10月14日（金）

10：00～

場 所：厨川地区活動センター体育館

対 象：65歳以上

参加費：無料



★お申し込み・お問い合わせ★

【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

TEL&FAX：641-8484