

げんきアップ通信

発行：2019年4月1日 編集 浦和東部地区元気アップネットワーク
 連絡先：スマイルハウス浦和 電話 048-813-7710
 HP：https://genkiupnw.webu.jp/ Facebook：/genkiup.urawaeast/

スポーツ&健康マガジン(旧浦和SCニュース vol.218)

月刊 うらすぼ 第18号



発行：2019.4.1 NPO 法人浦和スポーツクラブ
 info@urawasc.org https://urawasc.org
 TEL:048-887-7140 FAX:048-677-7598

4月28日(日)10時～ 第9回支え合い会議 領家公民館

■大人の体力診断！

3月10日(日)、駒場体育館主競技場において第3回「みんなの健康フェア」を開催しました。寝たきりにならないためには「足腰が大事」と言われるのに、健康診断はあっても体力診断がないのはおかしい!!・・・と、昨2017年から始めたイベントです。

今回は、健康や介護予防などに関連する事業者の皆さんも参加！なんと25団体100名ものネットワークができました！

当日、参加者はちょっと少なめで140名。

体力チェック、健康チェック、相談、体験と様々なメニューを試していただくことができました。

基調講演はNHKテレビでもおなじみの早稲田大学の広瀬先生！美しく健康になる正しい姿勢づくりを教えてくださいました！



■みんなの学校！

健康づくりコース企画の大好評「腸内フローラ」講座。第3回を3月2日(土)領家公民館調理室で開催しました。

前回は会場に入りきれないほどの大人気の講座。今回は、題して「腸活クッキング」！

すべて発酵食材を使い みんなで腸を越えれ～に！のお話しを伺った後は、公民館の調理室で実際に参加者の皆さんも腸活メニューをクッキング！

メニューは ヨーグルトグラタン、塩麴白和え、乳酸菜の花、スムージー♪ 塩麴のお土産付！

昔から日本の料理に使われている塩麴！最近見直されてきていますね！

みなさん頭もお腹もいっぱいの大満足の講座でした！



■元気アップサロンの予定

4月	5月
3日(水)10時～領家 脳と体のストレッチ	9日(木)10時～大東 さわやかハタノ体操
11日(木)10時～大東 楽しくハタノ体操	17日(金)10時～領家 からだが喜ぶ体操！
15日(月)10時～領家 花見だよルンルン体操	22日(水)10時～南箇 新緑のルンルン体操
22日(月)10時～南箇 顔と頭のマッサージ	31日(金)10時～木崎 すこやかマッサージ

2019年2月から、浦和スポーツクラブが発行するスポーツ&健康マガジン月刊「うらすぼ」と、浦和東部地区元気アップネットワークの広報を合体しました。当面は2000～3000部を配布し、スポーツや運動、健康に関する様々な取組み情報、お知らせをとおして、地域の元気づくりに少しでも役立てばと考えています。配架して下さるお店や施設がありましたらお知らせください！

健康の秘訣は、運動・栄養・睡眠・社会参加
 自分にあったプログラムを探して体を動かそう！

浦和スポーツクラブは 0歳から90歳を超えても運動できる！

新年度が始まりました。元号も新しくなり、心機一転！今日から〇〇しよう！なんて思っている方も少なくないのでは。

せっかく暖かくなってきたのだし、体を伸ばして動かしましょう！

浦和スポーツクラブ(通称ウラスポ)は、4歳から90歳を超える方まで、皆さんが自分にあったメニューを見つけられるクラブを目指して活動しています。

ウラスポの一番の特徴は習慣性を大事にしているところです。生活のリズムの中で週に1回、2回は必ず運動する時間をつくる！だから毎週同じ曜日に同じ時間にプログラムに継続して参加できるようにしています。

たまに思い立ったようにやるのではなく、体を動かすことを習慣にしましょう！

同じ時間に同じ仲間が待っている、そこでおしゃべりをして体を動かして・・・というのが健康維持の秘訣です。



■フィットネススタジオプログラム

年代や志向にあわせて、やさしいヨガからストレッチ&バレエなど全部で13種類のプログラムを毎週月曜から金曜日まで毎日開催。

1コマは50分。領家郵便局前のクラブ事務所3階の専用スタジオです。

シニア向けヨガは70代、80代も参加されています。もちろん若い女性向けのクラスも！

詳しくは事務局にお問合せください。あなたにあったプログラムがきっとみつかります。

ママさん向け託児付きの枠もありますよ！
 今月からは土曜朝ヨガも始まります！



■シニア筋トレ教室もあります！

木曜9時10分からはシニア向けの筋力トレーニングもあります。ご夫婦でご参加されている会員さんも！



■領家スタジオは少し遠いなあという方は本中へ！

月曜日と水曜日の午前と午後に、本太中学校の修道館（武道場）をお借りして、シニア健康教室を開催しています。

管理栄養士と健康運動指導士の資格を持つ講師が、栄養の話もしながら、貯筋運動を指導！まさに1粒で2度美味しいプログラム。

使って増やそう筋力貯筋！を合言葉に、病気にもまけない体力づくりを、無理なく続けることをモットーにして活動しています。

このほか、南箇公民館を中心に毎週土曜日の午後には開催している太極拳や、木曜の午後2時から、見沼田んぼなど散歩コースを歩くノルディックウォーキング教室も開催しています。

■テニスも多年代にむけて充実

キッズテニス：幼稚園年中さんから小4まで対象！

駒場体育館・中尾小、北浦和小、三室小で開催。

スポンジボールと軽いラケットで体に負担をかけずテニス入門に最適です

インドアテニス：小3～小6を対象に硬式用のラケットと少し柔らかいボールを使います。

本小、中尾小、三室小、北小で開催！

硬式ジュニア：天沼テニスコートでナイター練習の小学生対象の硬式テニスです。保護者対象クラスも同時開催なので親子で参加できます。

一般向け初級クラス：初級から中級の大人の方向け、平日昼間に浦和区近隣のテニスコートで開催しています（火曜、木曜、金曜クラスあり）

一般向け中級クラス：中級者の大人の方向け、平日午前中に浦和区近隣のテニスコートで開催しています（月曜、火曜、金曜クラスあり）

シニアクラス：60歳以上の方を対象としたクラスです。毎週水曜日の午後に浦和区近辺コートで開催。

■サッカーも多年代にむけて充実

スーパーシニア：60歳以上でないと参加できないハードルの高いクラス。毎週木曜日の午後に駒場サブグラウンドで開催しています。各地から30名近い方が参加しています！

生涯（一般）：毎週土日に主に市内のサッカー場で開催。約50名の会員が登録しており、自分の都合にあわせて自由参加。毎回20～30名が参加し、練習+ゲーム。



テレビ朝日のお昼の番組で紹介されたこともあります！



スクール：小学校高学年向け。水曜クラスと土曜クラスがあり。どちらも県立浦和高校のグラウンドで夜開催です。

サッカー広場：「サッカーして遊ぼう！」を合言葉に、2002年から始まった幼稚園生、小学生を対象とした放課後の遊び場。月曜と木曜クラスがあり、どちらも駒場サブグラウンドが会場です。

中学女子クラス：市内の中学校に女子サッカー部がほとんどないことから、とにかくサッカーを続けられる場を増やそうと始めた取り組み。木曜日の17時半～駒場サブグラウンドです。

■このほかにもいろいろ

卓球：日曜夜7時～9時に浦和高校体育館。部活の他にも練習がしたい！なんて中学生・高校生が男女ともたくさん集まっています！

のびのびスポーツ広場：幼稚園クラスと小学生クラスがあり。特定の種目にとらわれずに、いろいろなことにチャレンジ！将来、どんな種目を選んでも必要になる動きづくりを身につけるには一番のプログラムです。毎週金曜日に駒場体育館を中心に開催。スポーツ鬼ごっこクラスもあり！

バレエ：幼稚園～小学校高学年まで。火曜と金曜クラスがあり。領家スタジオで、和泉バレエ教室とのコラボ開催。

■星空スポーツ広場

会員登録していないでも気軽にスポーツを楽しむ場づくりを、埼玉県と浦和高校と浦スポの協働で実現。学校の活動に支障の無い範囲で毎週末、グラウンドと体育館を浦スポがお借りしています。参加費は100～200円！

いずれも夜7時半～9時のプログラムなので小学校高学年以上（種目によっては中学生以上）を対象としています。

バドミントン：土曜は、ゲームデーとグループデーを週替わりで実施。日曜日は中学生以上のゲームが中心です。3か月ごとに初心者向けの教室も開催しています（3か月分事前申し込み）。

卓球：誰でも参加できる広場は土曜のみ。ご友人やご家族とご一緒にご参加ください。

サッカー：土曜はグラウンド、日曜は体育館でフットサル。中学生以上を対象としています。最近の参加者の年齢層は13歳～57歳！

NPO法人浦和スポーツクラブ（1991年設立）

0歳～92歳まで、1,000名を超える会員がサッカー、テニス、卓球、フィットネス、バドミントン、健康・体力づくりなど多様なプログラムを、それぞれのニーズにあわせて楽しむ市民クラブ。

星空スポーツ広場など気軽に参加できる場や、部活動のサポートを行うとともに、浦和東部地区元気アップネットワークに参画し、スポーツや運動の視点から住民の健康づくりやつながりづくりに取り組んでいます。事務所とフィットネススタジオは領家郵便局の斜め前にあります！

