

<vol. 151の記事>

- 夏休みだ！ スポーツだ！ 子どもも高齢者も！
- 夏休みだ！ 宿題だ！ 東口も西口も！



暑さにまけるな！

■のびのびスポーツ

子どもの頃から、いろいろな運動をして、バランス良い運動能力を身につけよう！ スポーツ・運動を好きな子増やそう！ を目的に始めた幼稚園生と小学生の運動教室

「のびのびスポーツ広場」は、毎週水曜日と金曜日に駒場体育館で行っています。

マット運動からドッジボール、鬼ごっこまで、多種多様！

みんな楽しそうに身体を動かして、体育館中を走り回り、まさに”のびのび”！！ 笑顔であられています！。



■大人ものびのび？！

子どもに負けず、大人も頑張ってます！

毎週木曜日の朝9時から領家スタジオで開催している「高齢者筋トレ教室」。

戸辺理事長が、自ら手本となり70歳を過ぎても筋力を高めることができる運動を解説付きで実践。



トッパスリート教室！

■いずみ高校

石田洋平プロによるトッパスリート教室、7月15日には、いずみ高校の男女テニス部で行いました。

プロからの指導に高校生も熱心に聞き入っていました。



■浦和北高校

7月30日には、浦和北高校の女子テニス部



教室のアシスタントは、浦スポのテニス指導者の皆さん。ありがとうございます！





## 東で工作・西で理科実験！

### ■毎年恒例 工作教室

今年のテーマは、エレベーター付き2階建て迷路「トコトコペット」で遊ぼう！8月22日、23日の2日間、クラブ事務所の講座室で行いました。

今回は、受付開始から30分で定員越え！来年も楽しい教室を企画しますので、おたのしみに。



### ■さいたま実験理科教室

久しぶりに、西口のふらっと広場で教室開催！

理科の先生のOBの皆さんが講師となり、8月24日に開催しました。

低学年は浮沈子。高学年は風力発電機。

子どもの理科離れが懸念される中ですが、参加者のみんなは、元先生方の説明にも興味深々。原理を学びながら、楽しく作品づくりに取り組みました。



## 星空スポーツ広場からお知らせ

### ■バドミントンは小学校3年生以上～

星空スポーツ広場では、地域のいろいろな方にスポーツを楽しんでいただくことが実現し、会場を提供して下さっている浦和高校でも校長先生をはじめ、地域への貢献活動の一環として成功していることを喜んでくださっています。

これからも長く星空スポーツを続けていくために、皆さんに守っていただきたいことを、あらためてお知らせします。

○小学校2年生以下の幼児・低学年児童は、保護者が必ず付き添ってください。一緒にプレイしたり、指導の手伝いをお願いします。(運営スタッフが、お子さんを預かることはいたしません)

○保護者の方がプレイされない場合でも、お子様をおいたまま帰宅することがないようにしてください。

○持ち物は、自分で責任をもって管理してください。

### ■サッカーが少し空いています

今年になり、サッカーの参加人数が少なめです。運動不足で、たまにはサッカーしたいけど、バリバリにはいやだなあ・・・というお父さんが、家庭にいらっしゃいましたら、ぜひ参加をおススメください！小学生から50代まで、高校・大学の若者も交じって楽しく汗をかいています。

## 元気アップ運動マップ配布

浦和東部地域元気アップネットワークで、下図のマップをつくりました。9月には木崎第一地区や第二地区の自治連で回覧。その他に公民館やクラブでお配りする予定です。

高齢者向けの運動指導等を受けられる身近な場所を掲載しています。寝たきりやひきこもりの方を減らし、元気な地域を実現していくために、マップをご活用ください。

裏面には、2011年度に浦スポが実施した地域の高齢者の方を対象としたアンケート調査結果の概要を記載しています。こちらも、ぜひご覧ください。



### クラブからの情報発信ツール

■クラブニュース：過去のニュースをWEBに掲載

■facebook：

<http://www.facebook.com/urawasc>

■メルマガも配信始めました：

無料です。携帯からも簡単登録。

