



# 朝日スポーツクラブだより



第97号 令和6年4月1日 発行

スローガン「朝スポで 健康づくり 友だちづくり まちづくり」

## 令和6年度新規会員受付中

朝スポは2004年に刈谷市で最初に設立した、総合型地域スポーツクラブです。本年秋には創設20周年を迎え、朝日中学校区の皆さんに愛されるクラブとして活動しています。2022年からは「SC全国ネットワーク」登録クラブです。

さあ！あなたも「朝スポ」の仲間になりませんか！！

☞ ※「SC全国ネットワーク」は、総合型地域スポーツクラブの定着・発展を促進することを目的として設立した日本スポーツ協会組織内組織です。

## 4月から新講座：「脳トレフレンズ」参加者募集

◆朝スポクラブハウス（たんぽぽ2F）で『脳トレフレンズ』を開催  
内 容：唱歌&童謡を歌ったり、音楽にのってボディパーカッション・ピアノで楽器演奏等で「脳トレ」します。

対 象：一 般

自宅で眠っている《ピアノを朝スポに寄付をお願いします》



夕焼け小焼けの♪  
赤とんぼ♪



川の流れのように♪  
♪♪♪♪♪♪



開 催 日	時 間	開 催 日	時 間
4月6日（土）	10:30~12:00	5月18日（土）	10:30~12:00
4月20日（土）	11:00~12:00 総会終了後開催	6月1日（土）	10:30~12:00
5月4日（土）	中 止	6月15日（土）	10:30~12:00

『朝スポHP』 <http://asasupo-kariya.com/> に変わりました。

検索サイト「朝スポ」で検索できます。

『スタッフ・スポーツ指導者』募集

問合せ先：朝日総合スポーツクラブ 事務局 山口 博子

TEL 090-7862-2049

朝スポ

掲示板



各教室で、変則開催となっているところが多くあります。また都合により、プログラムが変更・中止される場合があります。ご理解ご協力をお願いします。

「開催日一覧」は裏面です

令和6年4月～6月 朝スポ開催一覧

【サ】サークルです。指導者はいません

令和6年3月11日

No.	曜	種目	会場	時間	4月				5月				6月			
1	月	ダンベル体操 〈一般〉	板倉会館	10:00 ~ 11:15	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24
2		初心者バドミントン 〈小学生～一般〉	朝日中学校 (体育館2階)	19:00 ~ 20:30	X	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	
3		月曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉	朝日中学校 (卓球場)	19:00 ~ 20:45	X	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17
4	火	火曜エアロピクス 〈高校生～一般〉	板倉会館	9:15 ~ 10:15	2	9	16	23	7	14	21		4	11	18	
5		朝スポサロン【サ】 〈卓球他〉	野田市民館	9:00 ~ 10:30	2	16			7	21			4		18	
6		ゆったりストレッチ 〈未就学児と親子～一般〉		10:45 ~ 11:45	2	16			7	21			4	11	18	
7	水	3B体操&ソフトエアロビ 〈一般〉	野田市民館	13:30 ~ 14:45	3	17	24		X	15	22	29	5		19	26
8		チアピクス 〈年中～小学6年〉		18:00 ~ 19:00	3	10	17		X	8	15	22	5	12	19	
9		水曜エアロピクス 〈小学4年生～一般〉		19:15 ~ 20:45	3	10	17		X	8	15	22	5	12	19	
10		初心者ミニテニス【サ】 〈一般〉	東刈谷小学校 小垣江東小学校	19:00 ~ 21:00	X	10	17	24	7	8	X	22	29	5	12	19
11		水曜バドミントン【サ】 〈小学生～一般〉	朝日中学校 (体育館2階)	19:00 ~ 20:30	3	10	17	24	7	8	15	22	29	5	X	19
12	木	ソフトエアロビ&ヨガ 〈一般〉	東刈谷市民館	9:15 ~ 10:30	4	11	18		X	9	16	23	6	13	20	
13		ストレッチ&リズム体操 〈一般〉	野田市民館	13:15 ~ 14:15		11	25			9	23			13	27	
14		朝スポサロン(木)【サ】 〈卓球他〉		14:30 ~ 16:30		11	25			9	23			13	27	
15		らくらく健康体操& 太極拳(揚名時)		19:00 ~ 20:00		11	25			9	23			13	27	
16	金	硬式テニス 〈一般〉	塩田テニスコート ★サークル4回	9:00 ~ 11:00	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14
17		初心者ピラティス 〈一般〉	板倉会館	10:00 ~ 11:00		12	24			10	24			14	28	
18		初心者ダンベル 〈一般〉	東刈谷市民館	13:30 ~ 14:45	5	12	26			10	24	31	7	14	28	
19		太極拳(制定拳) 〈一般〉	東刈谷市民センター たんぼぼ研修室2	13:30 ~ 15:00	5	12	19			10	17	24		7	14	21
20		卓球 〈小学生～一般〉	朝日中学校 (卓球場)	19:00 ~ 20:45	5	19			3	10	24		7		21	
21		金曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉				12	26				17	31		X	14	28
22		フォークダンス 〈年中～一般男性可〉	野田市民館	13:30 ~ 15:00		12	26			10	24			14	28	
23		エンジョイフラダンス 〈年中～一般 男性可〉	野田市民館	19:00 ~ 20:15		12	26			10	24			14	28	
24	エンジョイ朝スポ(一般) 10キロ程度歩ける方	日帰りで大人の遠足。事前申込必要 開催日変更あり、参加費、交通費別途		5						17				21		
25	土	硬式テニス【サ】 〈一般〉	塩田テニスコート	9:00 ~ 11:00		13	27			11	25			8	22	
26		ミニテニス 〈小学生～一般〉	東刈谷小学校	13:00 ~ 17:00	X	13	X	27	4	11	18	25	1	X	15	22
27		「脳トレ」フレンズ 〈一般〉	クラブハウス	10:30 ~ 12:00	6		20		4		18		1		15	
28	日	ウォーキング約5km 〈小学生～一般〉	①たんぼぼ ②市民センター	8:00 ~ 9:00	7	14	21			12	19	26	2	9	16	
29		サンデー卓球 〈小学生～一般〉	朝日中学校 (卓球場)	15:00 ~ 17:00	①	②				①	②		①	②		
		運動効果測定・会員受付(木)	クラブハウス	15:30 ~ 17:30	4	18				16	30		6	20		
		運動効果測定・会員受付(日)		9:30 ~ 11:30	7					12			2			
		会員受付(木)	野田市民館	14:30 ~ 16:30	朝スポサロン(木)に事務局がいるときは受付します											
		会員受付(土)	東刈谷小学校体育館	13:30 ~ 16:30	ミニテニス講座(土)に事務局がいるときは受付します											
会員受付 上記以外も受け付けします				電話問い合わせ 090-7862-2049 事務局 山口 博子												

・19時以降、中学生以下の参加は保護者同伴又は送迎をお願いします。【事故防止のため】