



朝日スポーツクラブだより



朝スポで 健康づくり 友だちづくり まちづくり。

《刈谷市は 一市民 一スポーツを推奨しています。朝スポで好みのスポーツで運動》

健康寿命を伸ばしましょう！

- 毎日講座に参加しても追加金なし
- 休み連絡、参加連絡不要、直接講座会場の受付簿に記入して参加します。
- 設立から20周年、最初から参加している方で最高年齢87歳！



令和6年6月～令和7年3月までの会費、保険料は50円/月加入

(円)

例	入会金	会費	保険料	合計
一人で加入 (大人・子ども)	500	7,000	500	8,000
家族で加入 (大人2人)	500	12,000	1,000	13,500

スポーツ安全保険(子ども800円、一般1,850円、65歳以上1,200円)でも選択できます

- 保険の種類によって傷害保険の内容が異なります。
- 会費は個人会員は700円×残り月(10か月分) = 7,000円
保険料は50円×残り月(10か月分) = 500円(スポーツ安全保険は定額)

受付場所	たんぽぽ 2階朝日総合スポーツクラブ 事務所		
受付時間	9:30～11:30	7/7、8/4、9/1	
	15:30～17:30	7/4、7/18、8/1、8/29	



春フェスでボッチャ体験

受付場所	東刈谷小学校 体育館	ミニテニス開催時
受付時間	13:00～16:30	6/1、15(朝日中)、6/22、6/29、7/6、7/13、7/20
事務局がいる時に受付します。	8/3、8/17、8/24、8/31、	9/7、9/14、9/21、9/29

ウォーキングで健康づくり

7月、8月：7時～8時 9月：8時～9時

集合場所 第1日曜日：たんぽぽ(P) 第2・3日曜日：東刈谷市民センター(P)

『朝スポHP』 <http://asasupo-kariya.com/> 「朝スポ刈谷」で検索できます。
 刈谷市ホームページ・リンク集「刈谷市総合型地域スポーツクラブ」でも検索できます。
 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

種目により月1回～4回開催、会場都合により回数は変更、又は中止にする場合があります

No.	曜	内 容
1	月	☆初心者も参加できます。リズムカルな音楽に合わせて体を動かして筋力アップ
2		☆小学生から大人まで参加。経験、未経験者も大丈夫。貸し出し用ラケット有り
3		☆小学生から参加できますが指導者はいません。多世代で参加しています。ボール持参
4	火 新	☆初めてエアロビ習う方にお勧め講座！音楽に合わせて体を動かしてストレス解消！！
5		☆指導者はいません。運動とお喋り半分、参加することが大事。貸し出しラケット少々有り
6		☆四月からの新講座ゆったり体を動かして柔軟アップ！エアロビマットと長めのタオルご持参ください
7	水	☆3B(ボール、ベル、ベルダー)を使い運動し易いように工夫された体操とエアロビを行います
8		☆参加者募集中！年中から6年生まで、みんなで協力して練習しています
9		☆4年生から参加できます。親子でエアロビクス楽しみましょう！後半はヨガを行います
10		☆ボールが大きいので初めてラケット競技する方も楽しめます。貸しラケット有ります
11		☆指導者はいませんが経験者・初心者も参加しています。シャトルは担当者と相談してください
12	木	☆少し早い時間に始まりますがとても人気の講座です。ゆずりあって楽しくエアロビやヨガ行います
13		☆柔軟、筋力アップ、最後に簡単なリズム体操で脳トレ？ステップ忘れて右往左往☺
14		☆男性が多く参加しています。和気あいあい。貸しラケット少し有ります。
15		☆開催時間を19時からに変更しました。ゆっくりした動きで曲に合わせます
16	金	☆男性は定年後、女性は若い年代も参加しています。初心者も安心して参加できます
17		☆骨盤矯正、体のひずみの矯正、柔軟体操を椅子に腰かけたまま行います
18		☆初心者歓迎！ダンベル体操で全体の体脂肪を効率的に燃焼させて体を鍛えます
19		☆指導者が二人いるので初心者も参加できます。制定拳を練習しています
20		☆初心者歓迎！小学生から高年齢の方も参加してる講座です。ラケット持参
21		☆教室とほとんど同じ方が参加しています。サークルです。ボールは各自持参
22		☆初心者歓迎！ダンスで世界の曲を踊って楽しみましょう！男性参加ok
23		☆初心者歓迎！覚えることが苦手な方は見ながら踊りましょう！親子参加ok
24	☆季節の花や景色を楽しみながら縦走登山や低山を10～14km歩くこともあります	
25	土 新	☆みんなで協力してテニスを楽しんでいます。サークルで指導者はいません
26		☆ルールは簡単ですぐに楽しめます。初心者は13:00～15:00で終わります
27		☆季節の唱歌を歌ったり手遊びをします。ピアノカで簡単な曲を弾けることが目標
28	日	☆足は第二の心臓と言われています。慣れるまで、マイペースで歩きましょう
29		☆初心者歓迎！小学生以上から参加できます。ラケット持参
会員受付		クラブハウスで受付します
会員受付		上記以外でも受付します。問い合わせ 090-7862-2049 事務局(山口)

《講座紹介》写真は該当する講座番号

卓球 ③②①②⑨



硬式テニス ⑬②⑤



ゆったりストレッチ⑥



バドミントン②⑪



○いろいろな世代が参加しています（卓球）
○教室で時々、お楽しみ大会を開催します（硬式テニス）

□タオルを使って柔軟アップ
□ジェイテクトバドミントン教室イベントで指導をいただきました。

ピラティス ⑰



チアビクス ⑨



3B体操&ソフトエアロビ⑦



水曜エアロビ&ヨガ⑨



○椅子にすわってピラティスを行います
○いろいろなイベントに参加します（チアビクス）

□初めての方も参加しやすい講座です。
□4年生以上が参加できるので親子参加お勧めです。

火・木曜エアロビクス④⑫



ストレッチ&リズム体操⑲



らくらく健康体操⑮



太極拳⑱



○初心者にお勧め！まずは参加しましょう
○筋力と柔軟体操を動かしてリフレッシュ

□元気で参加できる事が一番
⑮は揚名時、⑱は制定拳

ダンベル体操①⑱



ミニテニス⑩②⑥



朝スポサロン⑤⑭



フォークダンス⑳



○ダンベルで効率よく運動できます。
○市内の大会に出られるようになりました。

□温泉卓球レベルですが楽しくやっぺいます。
□アットホームな講座です。是非参加してください。

脳トレフレンズ⑳



ウォーキング⑳



エンジョイフラダンス㉓



エンジョイ朝スポ㉔



○季節の唱歌歌ったり手遊びします。
○新春ウォーキングウォータパレスから知立へ

□3/31フローリアガーデンよさみイベント参加
□青春18切符で近江トレイル歩き帰りに彦根城へ

令和6年7月～9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6月2日

No.	曜	種目	会場	時間	7月							8月							9月						
					1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30							
1	月	ダンベル体操 〈一般〉	板倉会館	10:00 ~ 11:15	1	8		22		5	12	19	26		2	9		30							
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	1	8		22		5	12	19	26		2	9		30							
3		月曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉	朝日中学校 (卓球場)	19:00 ~ 20:45	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23	30						
4	火 新	火曜エアロピクス 〈高校生～一般〉	板倉会館	9:15 ~ 10:15	2	9	16			6	13	20	27		3	10	17								
5		朝スポサロン【サ】 〈卓球他〉	野田市民館	9:00 ~ 10:30	2		16			6	13	20			3		17								
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			6	13	20			3		17								
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		7	14	21	28		4		18	25							
8		チアピクス 〈年中～小学6年〉		18:00 ~ 19:00	3	10	17			7	14	21	28		4	11	18								
9		水曜エアロピクス 〈小学4年生～一般〉		19:15 ~ 20:45	3	10	17			7	14	21	28		4	11	18								
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	3	10	17	24	31	7	14	21	28		4	11	18	25							
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	14	21	28		4	11	18	25							
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			1	8	15	22		5	12	19								
13		ストレッチ&リズム体操 〈一般〉	野田市民館	13:15 ~ 14:15		11		25			8	15	22			12		26							
14		朝スポサロン(木)【サ】 〈卓球他〉		14:30 ~ 16:30		11		25			8	15	22			12		26							
15		らくらく健康体操& 太極拳(揚名時)		19:00 ~ 20:30		11		25			8	15	22			12		26							
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		2	9	16	23	30	6	13	20	27							
17		初心者ピラティス 〈一般〉	板倉会館	10:00 ~ 11:00		12		26			9		23			13		27							
18		初心者ダンベル 〈一般〉	東刈谷市民館	13:30 ~ 14:45	5	12		26		2	9		23		6	13		27							
19		太極拳(制定拳) 〈一般〉	東刈谷市民センター	13:30 ~ 15:00	5	12	19			2	9	16	23		6	13	20								
20		卓球 〈小学生～一般〉	朝日中学校 (卓球場)	19:00 ~ 20:45	5		19			2		16	23		6		20	27							
21		金曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉				12		26				9			30		13								
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			9		23			13		27							
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			9		23			13		27							
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						23			2					6									
25	土 新	硬式テニス【サ】 〈一般〉	塩田テニスコート	9:00 ~ 11:00		13		27			10		24			14		28							
26		ミニテニス 〈小学生～一般〉	東刈谷小学校	13:00 ~ 17:00	6	13	20	27		3	10	17	24	31	7	14	21	28							
27		「脳トレ」フレンズ 〈一般〉	クラブハウス	10:30 ~ 12:00	6			27		3		17			7		21								
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 A7:00 ~ 8:00	7	14	21			4	11	17			1	8	15	9月は 8時開始							
29		サンデー卓球 〈小学生～一般〉	朝日中学校 (卓球場)	15:00 ~ 17:00		14		28		4	11		25			8		22							
		運動効果測定・会員受付(木)	クラブハウス	15:30 ~ 17:30	4		18						29		5		19								
		運動効果測定・会員受付(日)		9:30 ~ 11:30	7					4					1										
		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】