

6月のお知らせ!

エンジョイハイキング再開します

今月は、大野山! 6/3 (日)

登山未経験でも大丈夫です!  
ご予約お待ちしております。

開成町 一般社団法人

# 参加者募集 総合型スポーツクラブ教室

## プログラム紹介



永里 洋一コーチ

内容は、『スナッグゴルフ用のクラブでボールをターゲットに向かって打つ』です。今回は、細かいルール等は抜きにして、ボールを打つという感覚を体験し楽しんでいただければと思います。

### 開成親子ゴルフ教室

親子でゴルフに触れる機会を開成水辺スポーツ公園で初めてご用意しました。ゴルフは、紳士のスポーツと言われ、ルールをセルフジャッジするなど他のスポーツにはないその人の「あり方」を問われるスポーツです。

お子様にはゴルフの経験を通じて、不確実性が増す世の中を生きていくために、自らを律する姿勢、礼儀・マナー、問題発見・解決能力を身に付けていただくことが期待できます。

夏からのジュニアゴルフ教室  
体験企画!



日	開催日	6月24日(日)
	対象・時間	小学校1・2年生 8時45分～9時35分 小学校3～6年生 9時45分～10時35分

### マインドフルネス瞑想



児玉美保先生



マインドフルネス瞑想は、仏教瞑想のエッセンスを抽出した「心のあり方」のトレーニングで、「気づき」の瞑想とも言われています。

このレッスンでは、マインドフルネス瞑想の本質やコツを解説し、実践しながら、1. 集中力を高める 2. 自ら「気づく」力を高める 3. 思いやりの心を育む ことを目的に、展開していきます。

日頃の考え癖に自ら気づけるようになることで、ストレスから解放され、より柔軟な心が育まれます。

日々の忙しさに常に追われている方、悩み事を繰り返し考えてしまう方、人間関係に悩み事がある方、仕事で効率や発想力を上げたい方などにオススメです。

※心身の健康に不安がある方、通院中の方は、医師にご相談の上、ご参加ください。  
※特定の宗教性を持つものではありません。また、宗教などの勧誘は一切行いません。  
※宗教や勧誘を目的としたご参加はご遠慮ください。

金	開催日	6月1日・8日・22日・29日(金)
	開催時間	20:00～21:00



6月

参加申し込み・お問い合わせ

(一社)開成町総合型スポーツクラブ事務局  
☎ 0465-83-1331 fax 0465-83-1332  
[メール] kaiseissc@gmail.com

主催:一般社団法人開成町総合型スポーツクラブ  
<http://kaisei-ssc.net/>



# 教室の日程

お申込み方法 ホームページ、電話、mailまたは、直接窓口(木曜日休)へ。

【HP募集に関して】原則15日に総合型スポーツクラブのHPで教室の受け付け予約を開始致します。

※諸事情により多少の前後がありますので、ご了承よろしくお願致します

【お伝え頂く内容】(1)希望する教室名(2)参加者氏名(3)年齢(4)住所(5)連絡先

【募集締切】申し込み人数に達次第、予約受け付けは終了となります。

【参加費】当日、受付にて徴収します。空きがある教室は随時受付ます。

【最少催行人数】教室によっては、最少催行人数を設定しております。催行人数が集まらなかった場合は教室が中止となる可能性があります。中止の際は、2週間前頃にHPまたは電話、メールでお知らせします。

LINE@  
登録お願いします!  
クラブのタイムリーな情報をLINEでチェック!



## ヨガプログラム



### 昼ヨガ(月曜クラス) A・B

日時 (A) 6月4日・11日・18日(月) 13:15~14:15  
(B) 6月4日・11日・18日・25日(月) 14:30~15:30

ヨガを通じて、美しく健康的な心身を獲得しましょう。アスリートの体作りにも有効です。

場所 町民センター集會室 A・B 定員 各日 15名

### 夜ヨガ(月曜クラス)

日時 6月4日・11日・18日・25日(月) 19:00~20:00  
場所 上延沢自治会館 定員 各日 30名

### 開成古民家ヨガ

日時 6月6日・27日(水) 10:00~11:00 参加費 1,000円  
場所 おしがり郷 瀬戸屋敷 足柄上郡開成町金井島 1336 定員 各日 12名

### メンズヨガ

日時 6月6日・13日・20日・27日(水) 19:00~20:00 参加費 1,000円  
場所 開成町福祉会館 2階 大広間 定員 各日 12名

### パワーヨガ初級クラス

日時 6月6日・13日・20日・27日(水) 20:15~21:15  
場所 開成町福祉会館 2階 大広間 定員 各日 18名

### 夜ヨガ(金曜クラス)

日時 6月1日・8日・22日・29日(金) 18:45~19:45  
場所 開成町福祉会館 2階 大広間 定員 各日 18名

### マインドフルネス瞑想

日時 6月1日・8日・22日・29日(金) 20:00~21:00 参加費 1,000円  
場所 開成町福祉会館 2階 大広間 定員 各日 15名

### ヘルスアッププログラム「ヨガ」

日時 6月 ① 3日(日) 9:15~10:15 ② 24日(日) 10:00~11:00  
場所 町民センター集會室 A・B 定員 各日 18名

### アドバンスヨガ

日時 6月3日(日) 10:30~11:40 参加費 1,500円  
場所 町民センター集會室 A・B 定員 各日 15名

お願い! 自治会様の多大なるご理解・ご協力でご実施します。都合により施設が使用できなくなる場合がございますので、ご理解のほどよろしくお願致します。

コーチ  
宮原 みどりさん  
(IHTA ヨガインストラクター、レイキヒーラー)

参加費  
500円  
(スポーツ保険加入料込)

持ち物  
ヨガマット、運動のできる服装、飲み物、タオル  
(マット貸し出し有り)

コーチ  
児玉 美保さん  
(zuci yoga 主宰 IHTA 認定 1級ヨガインストラクター)

## スポーツプログラム

### 骨盤ストレッチ

姿勢改善、体の柔軟性向上と併せて、体幹を鍛えましょう!



日時 6月7日・14日・21日・28日(木) 19:30~20:30  
場所 開成町福祉会館 2階 大広間  
申込定員 各日 20名  
参加費 500円(スポーツ保険加入料込) ※内容はこれまで実施してありました「夜トレ」と同様になります。

持ち物 ヨガマット、運動のできる服装、飲み物、タオル  
コーチ ささきともみさん(手力整体師、日本体公認スポーツリーダー)

### ソフトテニス教室

ラケットの持ち方、ボールの打ち方まで丁寧に習得できます。硬式に比べてラケットが軽く、女性にも向いています。もっと部活で活躍したい人にも人気。



日時 6月9日・23日(土) 19:00~20:30  
場所 文島中学校 テニスコート  
申込定員 各日 30名  
参加費 200円(スポーツ保険加入料込)  
対象 中学生以上の初心者から中級者

持ち物 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル  
コーチ 小野 智士さん(日本体育協会公認スポーツ指導員ソフトテニス)

### エンジョイハイキング 今月は大野山!

開成町を飛び出て、近隣の低山でハイキングを楽しみましょう! 片道1時間30分程度が歩ける方なら、どなたでもご参加可能です。

日時 6月3日(日) 10:00~  
集合場所 県立山北つがらの公園駐車場 アクセスは、  
<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/v08/cnt/1498/p1183700.html>  
申込定員 10名程度  
参加費 2,000円 ※集合場所までの交通費は各自で負担ください。(スポーツ保険加入料込)

持ち物 飲み物、昼食、雨具、ハットまたはキャップ、暖かい服装(ウィンドブレーカー)、その他  
コーチ 森山勝彦さん

### ニュースポーツプログラム (ファミリーバドミントン他)

スポーツは笑いだ! 家で笑い合っちゃおう! ファミリーバドミントン、バウンスポールを中心に楽しく体を動かします。暑、初心者でも笑いが絶えない仲間づくりの場所です。

日時 6月24日(日) 13:30~15:00  
場所 開成町南コミュニティセンター(どんぐり会館)  
申込定員 20名  
参加費 200円(スポーツ保険加入料込)

持ち物 運動のできる服装、室内履き、飲み物、タオル  
コーチ 森山勝彦さん

### 開成親子ゴルフ教室 星からのジュニアゴルフ教室 体験企画!

スナッグゴルフで使用するボールはテニスボールを一回り小さくしたもので、ゴルフボールと比べると非常に安全です。まずは遊び感覚でゴルフに触れ合ってみませんか。

日時 6月24日(日) 8:45~10:35(小学校1・2年生 8時45分~9時35分、小学校3~6年生 9時45分~10時35分)  
場所 開成水辺スポーツ公園 ソフトボール場  
申込定員 各クラス親子3組まで  
参加費 体験特別価格! 4,500円+500円/人  
対象 小学生以上とその保護者様

持ち物 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル  
コーチ 永里 洋一  
JPGA ティーチングプロA級・ジュニア指導員 日本体育協会公認アシスタントマネージャー

### 走り方教室

走るための正しい動きづくり、運動の基礎づくり! 走り方が楽しくなると、スポーツが楽しくなります。目に負って成長を実感できるプログラムです。



日時 6月2日(土)・24日(日) 13:00~14:30  
場所 開成水辺スポーツ公園 ソフトボール場  
申込定員 各日 30名  
参加費 200円(スポーツ保険加入料込)  
対象 小学生で早く走れるようになりたい子

持ち物 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル  
コーチ 明神クラブコーチ 高見澤裕さん  
お知らせ 雨天時はHPで開催の可否をお知らせいたします。