

私たちは SCスマイル TOKAI の活動を応援しています



ユニフォームならおまかせ下さい

お陰様で開店から 45 年  
これまでも そしてこれからも どうぞよろしくお願ひ致します  
〒319-1414 茨城県日立市日高町 5-6-13  
TEL : 0294-42-7020 FAX : 0294-42-7700  
E-mail : aei03703@nifty.com

地域の皆様と歩み続けて52年  
**(株)照沼商事グループ**

- セルフ ワンナップ店 TEL.029-283-2255
- セルフ テルフィット店 TEL.029-282-2988
- セルフ シティ店 TEL.029-284-0625
- セルフ アビーロード店 TEL.029-298-5558
- セルフ HAPPYチェリオ店 TEL.029-276-0011
- 車検工場 (株)TASコーポレーション  
Tell Port車検センター 東海店  
Tell Port車検館 ひたちなか店

【本 社】〒319-1101 茨城県那珂郡東海村石神外宿2531-3  
TEL.029-284-0707 FAX.029-282-2944 <https://terunumasyouji.com/>



～地域とともに～  
げんでは、これからも地域の皆様と  
一緒に歩んでいきます。

地域共生部  
〒319-1117 茨城県那珂郡東海村東海 3-4-1  
TEL.029-229-1033

茨城事務所  
〒310-0852 茨城県水戸市笠原町 978-25  
TEL.029-301-1511

ホームページ <https://www.japc.co.jp/>  
お問い合わせ 土日祝を除く 9時～17時

**魚康**  
那珂郡東海村松214-13  
TEL.029-283-2068  
定休日:火曜日  
SCスマイルTOKAI会員証を提示された  
お客様に5%割引いたします。

**やんぱうばんや 八角**  
那珂郡東海村舟石川駅西2-14-15  
TEL.029-284-0405  
定休日:月曜日  
SCスマイルTOKAI会員証を提示された  
お客様に5%割引いたします。  
(17:00以降のみ/3,000円以上の方のみ)  
※但し現金のみとさせていただきます。

東海村大型団地 タウンセキュリティ導入の街  
**FLORESTA SUWAMA**  
「碧葉の風街区」全118区画 宅地販売中!!  
事業主・売主  
宅地建物取引業/国土交通大臣(第5074号) 詳細はホームページをご覧ください  
**鈴縫工業株式会社** <http://floresta-suwama.com/>

**新規会員募集中!**

お申込みは東海村総合体育館窓口で受け付けております。  
詳しくは、下記までお問い合わせください。

**令和6年度会費(有効期限:2025年3月31日)**

※各教室ごとに受講料が必要となります。 ※年度途中での入会も可能です。

|    | 新規会員       | 継続会員                                      |        |
|----|------------|---|--------|
| 個人 | 幼児・小学生     | 2,400円                                    | 2,000円 |
|    | 中・高校生      | 3,600円                                    | 3,000円 |
|    | 大学生・一般     | 6,000円<br>(ひと月経過ごとに500円割引<br>10月以降3,000円) | 5,000円 |
| 法人 | 30,000円/1口 |   |        |
| 協賛 | 5,000円/1口  |   |        |

**会員特典**

- 資格を有する指導員の丁寧な指導が受けられます。
- SCスマイルTOKAIで行う全ての事業に傷害保険が適用されます。(適用範囲内での補償となります。)

**新規会員入会方法**

東海村総合体育館窓口にて所定の入会申込書をご記入の上、郵便局にて年会費をお振込みください。  
(クラブ会員証の発行までは、年会費お振込みの受領証が仮の会員証となります。)  
なお、入会申込みの際には印鑑をご持参ください。

**教室のお申込み方法**

申込み場所 東海村総合体育館窓口  
受付時間 8:30～17:15  
※月曜休館(月曜日が祝日にあたるときは翌平日が休館)

- SCスマイルTOKAI会員でない方は、事前に会員のお申込みが必要となります。
- お申込みの際には、会員証を必ずお持ちください。
- 各教室ともに受講料を添えてお申込みください。
- お申込み後の受講料の払戻しは一切致しませんので、あらかじめご了承ください。
- 講師の都合などにより予定を変更する場合があります。
- 各教室の募集は、定員になり次第締め切りますのでご了承ください。
- 感染症等の拡大防止により、教室が中止・延期となる場合がありますのでご了承ください。

**お問い合わせ**  
特定非営利活動法人  
**スポーツクラブスマイル東海** 事務局  
(東海村総合体育館内)  
〒319-1115 茨城県那珂郡東海村船場749-3  
TEL・FAX:029-283-1001  
✉ [support@scsmiletokai.com](mailto:support@scsmiletokai.com)  
🌐 <https://scsmiletokai.com/>

情報発信中!

🌐 Website 📷 Instagram 📘 facebook

本誌の掲載内容は2024年9月1日現在の情報となります。  
都合により変更となる場合がございますのであらかじめご了承ください。

**スタッフ・アルバイト 募集中!**

スポーツ教室の指導補助やイベント企画・運営、広報活動などを行うスタッフ・アルバイトを随時募集しております。  
興味のある方は、SCスマイルTOKAI事務局へお問い合わせください。

いつでも、どこでも、だれとでも楽しくスポーツしよう!!

特定非営利活動法人スポーツクラブスマイル東海

**SCスマイルTOKAI**

**教室案内**

令和6年度後期  
2024年10月～2025年3月



子育てパパの運動教室

ハイキング教室

ノルディックウォーキング教室

ジュニア陸上教室  
アスリートクラス

ジュニア運動あそび

地域クラブ バドミントン

**地域クラブ** 対象 クラブ会員で中学生の方

地域クラブについて詳しくは事務局まで!

**陸上**  
**スマイル東海**

開催日: **土・日・祝日 月4回程度**

会場 笠松運動公園ほか 定員 希望者全員  
講師 鈴木一美先生ほか 受講料 2,000円/月程度

**バスケットボールクラブ(U-15クラブ)**  
**smileballers(スマイルボーラース)**

開催日: **月・水・金・日曜日**  
平日19:00～21:00 日曜日16:30～18:30

会場 白方小学校体育館 定員 男女各15名程度  
講師 小瀬真弘さん 受講料 別途お知らせ  
(日本バスケットボール協会公認A級コーチ)ほか

**バスケットボール**

開催日: **日曜日 16:30～18:30**

会場 東海中学校体育館 定員 希望者全員  
講師 小瀬真弘さん 受講料 2,000円/月程度  
(日本バスケットボール協会公認A級コーチ)ほか

**卓球**

開催日: **土曜日 16:30～18:30**

会場 東海南中学校体育館 定員 希望者全員  
講師 石川智行さん 受講料 2,000円/月程度  
(卓風会代表)ほか

**バドミントン**  
**Eifer(アイファー)**

開催日: **土曜日 9:30～11:30**

会場 中丸小学校体育館 定員 希望者全員  
講師 大貫良枝さん 受講料 2,000円/月程度  
(小学バドミントンスポーツ少年団講師)ほか

**男子バレーボール**  
**NeXus TOKAI(ネクサス トウカイ)**

開催日: **水・土曜日**  
平日19:00～21:00 土曜日16:30～18:30

会場 東海村総合体育館ほか 定員 希望者全員  
講師 石崎一真さんほか 受講料 4,000円/月程度

**バレーボール**

開催日: **土曜日 20:00～21:20**

会場 東海中学校体育館 定員 20名程度  
講師 バレーボール連盟 受講料 2,000円/月程度

**弓道**

開催日: **土曜日 9:30～11:30**

会場 村内両中学校弓道場 定員 20名程度  
講師 弓道連盟 受講料 2,000円/月程度

会員以外でも参加できます! /

受付開始: **9/11(水)**

### 【4期～6期】大人向け体操教室

開催日: **毎週金曜日 各期全7回**

【4期】**10/4～11/22** (11/1休講) 【6期】**2/7～3/21**

【5期】**11/29～1/31** (12/27、1/3・10休講)

時間 13:30～15:00 会場 東海村総合体育館  
定員 各期先着20名 受講料 〈会員〉3,500円/期  
講師 吉木 しのぶ 先生 〈一般〉7,000円/期  
(健康運動指導士)

簡単なエアロビクスや椅子を用いた体操、筋肉のコンディショニングを行うストレッチなど、日替わりで身体を動かします。

### 【4期～6期】エアロビクス教室

開催日: **毎週火曜日 各期全7回**

【4期】**10/1～11/19** (10/15休講)

【5期】**11/26～1/21** (12/31、1/14休講)

【6期】**1/28～3/25** (2/11・25休講)

時間 19:45～20:45 会場 総合福祉センター「絆」  
定員 各期先着30名 受講料 〈会員〉3,500円/期  
講師 杉山 章子 先生 〈一般〉7,000円/期  
(健康運動指導士)

有酸素運動により、主に心肺機能や持久力が鍛えられ、脂肪の燃焼にも効果的です。音楽に合わせて動くことで、飽きずに楽しく続けることができます。

### 【4期～6期】ステップエクササイズ教室

開催日: **毎週木曜日 各期全7回**

【4期】**10/3～11/21** (10/31休講)

【5期】**12/5～1/23** (1/2休講)

【6期】**2/6～3/27** (3/20休講)

時間 19:30～20:30 会場 総合福祉センター「絆」  
定員 各期先着30名 受講料 〈会員〉3,500円/期  
講師 杉山 章子 先生 〈一般〉7,000円/期  
(健康運動指導士)

専用のステップ台を使用し、音楽に合わせてリズムカルに昇降運動を行います。心肺機能を鍛えるとともに、体力・筋力の向上を図ることができます。

受付開始: **9/11(水)**

### ホットケア教室

開催日: **毎週水曜日 各期全7回**

【4期】**10/2～11/20** (10/30休講)

【5期】**12/4～1/29** (1/1・15休講)

【6期】**2/5～3/19**

時間 10:00～11:00 会場 東海村総合体育館  
定員 各期先着15名 受講料 〈会員〉3,500円/期  
講師 上田 和代 先生 〈一般〉7,000円/期  
(ストレッチパーソニックインストラクター)

道具(アシスティック等)を使いながらストレッチを行い、綺麗な姿勢をつくります。姿勢が整うと、肩こりなどもスッキリ、身体を動かすことにより、心も身体もリラックスできます。

### 開催予定 ノルディックウォーキング教室

詳細は広報とうかいにて掲載させていただきます。

対象 **クラブ会員で18歳以上の方**

受付開始: **9/11(水)**

### 【4期～6期】ヨガ教室

開催日: **毎週火曜日 各期全7回**

【4期】**10/1～11/19** (10/15休講)

【5期】**11/26～1/21** (12/31、1/14休講)

【6期】**1/28～3/25** (2/11・25休講)

時間 18:30～19:30 会場 総合福祉センター「絆」  
定員 各期先着30名 受講料 3,500円/期  
講師 皆神 美由紀 先生  
(ヨガ・ピラティス公認インストラクター)

誰でも無理なく気持ちよく行えるヨガで、心も身体もリラックス。呼吸が深くなり、体脂肪の燃焼も促進されます。

### 【4期～6期】ソフトエアロビクス教室

開催日: **毎週火曜日 【4期】全7回 【5・6期】全6回**

【4期】**10/1～12/3** (10/15・29、11/5休講)

【5期】**12/10～1/28** (12/31、1/14休講)

【6期】**2/4～3/25** (2/11・25休講)

時間 10:00～11:00 会場 東海村総合体育館  
定員 各期先着20名 受講料 《4期》 3,500円/期  
講師 杉山 章子 先生 《5・6期》3,000円/期  
(健康運動指導士)

シンプルなステップと筋トレを組み合わせることで無理なく身体を動かし、健康維持を図ります。運動を始めたい方・継続したい方におすすめの教室です。

### 【4期～6期】ボディケア教室

開催日: **毎週金曜日 各期全7回**

【4期】**10/4～11/22** (11/1休講)

【5期】**11/29～1/31** (12/27、1/3・10休講)

【6期】**2/7～3/21**

時間 10:00～11:00 会場 東海村総合体育館  
定員 各期先着20名 受講料 3,500円/期  
講師 皆神 美由紀 先生(JSRコンディショニングトレーナー)

身体のコリをほぐして、心身ともにリフレッシュ。関節を緩めて可動域を広げていきます。  
<実施例>スモールボール、椅子、ウェーブリング、ストレッチポールなどを使ったエクササイズ

### ハイキング教室

9/21(土) なすへいせい もり 那須平成の森 栃木県(那須町)

10/26(土) あぶくまさんちさいこうみね おおたきねやま 阿武隈山地最高峰・大滝根山 福島県(田村市)

11/30(土) あままきやま 雨巻山 栃木県(益子町)

講師 茨城県山岳連盟員 ほか ※日程は変更となる場合があります。募集要項は「広報とうかい」に掲載します。

受付開始: **【3期】10/16(水) 【4期】1/8(水)**

### 【3・4期】ゴルフ教室

開催日: **毎週日曜日 全5回**

【3期】**11/10～12/15** (12/1休講)※予備日12/22

【4期】**2/2～3/9** (2/23休講)※予備日3/16

時間 13:30～14:30 会場 那珂市 酒出ゴルフセンター  
定員 先着4名 受講料 〈会員〉10,000円  
講師 七尾 茂 プロ 〈一般〉12,500円  
(PGA指導員資格獲得者)

ゴルフの基礎を学びます。参加者のレベルに合わせた指導を行います。

### ジュニア体操教室・ジュニア陸上教室 3期受付について

<2期参加者> 11/21(木)～12/5(木)  
<新規参加者> 12/8(日)8:30より先着順で受付

※2期参加者の受付で定員に達した場合、新規参加者の受付は行いません。新規参加をご希望の方は、12/6(金)にお問い合わせください。

対象 **クラブ会員で幼児(年中・年長)、小学生の方**

### 【3期】ジュニア体操教室

火曜日の部 開催日: **1/21～3/25** (2/11、25休講) **全8回**

時間 ①幼児(年中・年長) 15:00～16:00  
②幼児(年中・年長) 16:10～17:10  
③幼児(年長)、小学1～2年生 17:20～18:20  
④小学生(初級～) 18:40～19:40  
⑤小学1年生～中学生(中級) 19:45～20:45

会場 東海村総合体育館  
定員 ①②各先着25名 ③④⑤各先着30名  
受講料 4,000円/期  
講師 安 奈央子 先生(ひたちなか体操クラブ代表)  
菅原 純 先生(ひたちなか体操クラブ指導員)

木曜日の部 開催日: **1/16～3/13** (2/13休講) **全8回**

時間 ①幼児(年中・年長) 15:00～16:00  
②幼児(年長)、小学1～2年生 16:10～17:10

会場 東海村総合体育館  
定員 ①②各先着25名  
受講料 4,000円/期  
講師 安 奈央子 先生(ひたちなか体操クラブ代表)

跳び箱・トランポリン・鉄棒などを用いた運動を行います。また、教室を通じてあいさつなどの礼儀や感謝の気持ちを育てていきます。※参加人数・レベルに応じて指導を行うため、教室開始後にクラスが変更になる場合があります。

### 開催予定 ジュニア体操教室 体験会

開催日: **2/13(木)**

詳細は広報とうかいにて掲載させていただきます。

対象 **クラブ会員で小学生、中学生の方**

### 【3期】ジュニア陸上教室

開催日: **1/16～3/13 毎週木曜日 全9回**

※3/27予備日

時間 ①小学1～3年生 18:40～19:40  
②小学4～6年生・中学生 19:45～20:45

会場 東海南中学校グランド 受講料 4,500円/期  
定員 ①②各先着100名  
講師 渡邊将司先生、茨城大学陸上部員

レベルに応じた指導を行い、陸上競技の正しいフォームを学びます。

対象 **クラブ会員で小学3年生～中学生の方**

▼ **随時受付中**

### ジュニア陸上教室アスリートクラス

開催日: **土・日曜日・祝日 月4回程度**

時間 14:00～16:00 ほか (1回2時間程度)  
会場 笠松運動公園 ほか 受講料 1,000円/回程度  
定員 先着40名 講師 鈴木 一美 先生 ほか

陸上の基礎を学びながら競技会への出場を目指す教室です。

対象 **クラブ会員で幼児(年中・年長)～中学生の方**

▼ 受付開始: **9/7(土)**

### 【後期】キッドピクス教室

開催日: **10/4～3/14 毎週金曜日 全20回**

(11/1・8、12/27、1/3休講)

時間 ①幼児(年中・年長)、小学1～3年生 17:30～18:30  
②小学4～6年生、中学生 18:30～19:30

会場 東海村総合体育館  
定員 ①②各先着30名 受講料 10,000円/期  
講師 杉山 章子 先生(日本キッドピクス協会公認ディレクター)

**9/23(月・祝)スポーツフェスタ、11/4(月・祝)文化祭 3/1(土)発表会予定!!**  
会場:東海村総合体育館

音楽のリズムに合わせて楽しく全身運動を行い、基礎体力の向上を図るとともにリズム感・集中力を養います。脂肪燃焼効果も期待できます。

対象 **クラブ会員で小学生の方**

▼ 受付開始: **【2期】9/7(土) 【3期】12/8(日)**

### 【2期・3期】ミニバスケットボール教室

開催日: **毎週水曜日 2期11回・3期10回**

【2期】**10/2～12/18** (10/30休講)

【3期】**1/15～3/19**

時間 18:45～20:15 会場 東海村総合体育館  
定員 各期先着30名 受講料 【5期】5,500円  
講師 茨城大学 【6期】5,000円  
バスケットボール部員

バスケットボールの基礎を学びます。

▼ 受付開始: **12/8(日)**

### 【3期】ジュニアテニス教室

開催日: **1/17～3/14 毎週金曜日 全9回**

※3/21・28予備日

時間 17:15～18:45 会場 東海村テニスコート  
定員 先着45名 受講料 4,500円/期  
講師 茨城大学テニス部員 ほか

硬式ボールを使って、基本的なフォームなどテニスの基礎を学びます。

▼ 受付開始: **12/8(日)**

### 【3期】ジュニアバレーボール教室

開催日: **1/18～3/22 毎週土曜日 全10回**

時間 18:30～20:00 会場 東海村総合体育館  
定員 先着30名 受講料 5,000円/期  
講師 東海村バレーボール連盟員

初心者大歓迎!バレーボールの基礎を学びます。

▼ 受付開始: **12/8(日)**

### 【3期】ジュニア卓球教室

開催日: **1/18～3/22 毎週土曜日 全10回**

時間 18:30～20:00 会場 東海村総合体育館  
定員 先着30名 受講料 5,000円/期  
講師 東海村卓球連盟員

卓球の基礎を学びます。

対象 **クラブ会員で幼児(年中・年長)～高校生の方**

▼ **随時受付中**

### 競技エアロビック教室

エアロビックの大会・検定に出場することを目的に、月4回程度練習を行っています。ご希望の方はお気軽にご連絡ください。

受講料 4,000円/月(月謝制)  
※大会等に参加する場合は別途費用を徴収  
講師 杉山 章子 先生(日本エアロビック連盟テクニカルアドバイザー)