

私たちは SCスマイル TOKAI の活動を応援しています



神峰スポーツ

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い致します

〒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51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/>

日本原子力発電株式会社

～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



那珂郡東海村村松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。

[営業時間]11:30～14:00 / 17:00～21:00



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



「碧葉の風街区」全118区画 宅地販売中!!

事業主・売主
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/>



5074号

5074号

5074号

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 (ひと月経過ごとに500円割引) 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時は翌平日が休館)

- 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。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止により、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
E-mail: support@scsmiletokai.com

SCスマイルTOKAIホームページ:
<https://scsmiletokai.com/>

本誌の掲載内容は2024年3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。



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年度前期

2024年4月～2024年9月



地域クラブ

対象 クラブ会員で中学生の方

バレーボール教室は4月から体験教室を行います。詳しくは事務局まで!

陸上クラブ 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
受講料 2,000円/月程度
講師 鈴木 一美 先生ほか

バスケットボールクラブ

講師 小瀬 真弘 さん(日本バスケットボール協会公認A級コーチ)ほか
詳細は別途お知らせ致します。

バドミントンクラブ Eifer(アイファー)

開催日: 毎週土曜日 9:30～11:30

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

卓球クラブ

講師 石川 智行 さん(卓風会代表)ほか
詳細は別途お知らせ致します。

地域クラブとは

中学校で行っている部活動とは別に、地域の方が中心となって行う新しい形のクラブ活動です。
中学校教諭の負担軽減、少子化の影響で減少し続けている競技の継続のため、東海村でも地域クラブ活動の導入を進めています。

部活動と地域クラブの違いとしては学校部活動の時間以外に個人のスキルアップに繋がる、より専門的な指導が受けられる可能性があることです。

本クラブでは、令和5年度より「陸上」が開始し、現在は「卓球」「バスケットボール」が11月より行われ、令和6年4月からは「バドミントン」などの種目も開始いたします。

ぜひ、この機会にSCスマイルTOKAIに入会し地域の方からの指導を受けてみませんか。

※バスケットボールについては地域クラブのほか、平日も「SCスマイルTOKAI U-15バスケットボールアスリートクラス」活動を始めます。興味のある方は事務局までお問合せください。

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。

会員以外でも参加できます! /

▼受付開始: **3/21(木)**

【1期～3期】大人向け体操教室

開催日: **毎週金曜日 各期全7回**

【1期】**4/5～5/24** (5/3休講) 【2期】**6/7～7/19**

【3期】**8/2～9/20** (8/16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。

【1期～3期】エアロビクス教室

開催日: **毎週火曜日 各期全7回**

【1期】**4/9～5/28** (5/7休講) 【2期】**6/4～7/23**

【3期】**7/30～9/17** (8/13休講) (7/16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 ※9/10は、東海村総合体育館
講師 杉山 章子 先生 受講料 〈会員〉3,500円/期
(健康運動指導士) 〈一般〉7,000円/期

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。

【1期～3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**

【1期】**4/4～5/23** (5/2休講) 【2期】**6/6～7/18**

【3期】**8/1～9/19** (8/15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。

ハイキング教室

4/27(土) **古峰原高原** 栃木県(鹿沼市)

5/25(土) **那須連峰・三本槍岳** 栃木県(那須塩原市)

6/22(土) **宝登山・長瀬アルプス** 埼玉県(長瀬町)

7/27(土) **安達太良連邦・鬼面山** 福島県(猪苗代町)

9/21(土) **那須平成の森** 栃木県(那須町)

10/26(土) **阿武隈山地最高峰・大滝根山** 福島県(田村市)

11/30(土) **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: **4/13(土)**

【1期】ゴルフ教室

開催日: **5/12～6/16 毎週日曜日 全5回**

(6/2休講)※予備日6/23

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。

対象 クラブ会員で18歳以上の方

▼受付開始: **3/23(土)**

【1期～3期】ヨガ教室

開催日: **毎週火曜日 各期全7回**

【1期】**4/9～5/28** (5/7休講)

【2期】**6/4～7/23** (7/16休講)

【3期】**7/30～9/17** (8/13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 ※9/10は、東海村総合体育館
講師 皆神 美由紀 先生 受講料 3,500円/期
(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。

【1期～3期】ソフトエアロビクス教室

開催日: **毎週火曜日 【1・2期】全7回 【3期】全6回**

【1期】**4/2～5/28** (4/30、5/7休講)

【2期】**6/4～7/23** (7/16休講)

【3期】**7/30～9/10** (8/13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 《1・2期》3,500円/期
講師 杉山 章子 先生 《3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。

【1期～3期】ボディケア教室

開催日: **毎週金曜日 各期全7回**

【1期】**4/5～5/24** (5/3休講)

【2期】**6/7～7/19**

【3期】**8/2～9/20** (8/16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 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>スマールボール、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

▼受付開始: **3/23(土)**

ホッとケア教室

開催日: **毎週水曜日 各期全7回**

【1期】**4/10～5/29** (5/1休講) 【2期】**6/5～7/17**

【3期】**7/31～9/18** (8/14休講)

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
(ストレッチペーシ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。

対象 クラブ会員で幼児(年中・年長)～中学生の方

▼受付開始: **3/20(水・祝)**

【1期】ジュニア体操教室

火曜日の部 開催日: **4/9～8/6 全15回**

(4/30、5/7、7/16休講)

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 7,500/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: **4/18～8/8 全15回**

(5/2、7/18休講)

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 7,500/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んでいきます。
※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。

対象 クラブ会員で小学生の方

▼受付開始: **3/20(水・祝)**

【1期】ジュニアテニス教室

開催日: **4/12～8/9 毎週金曜日 全17回**

(5/3、8/16休講)※8/23・30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 8,500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。

対象 クラブ会員で幼児(年中・年長)～中学生の方

▼受付開始: **3/20(水・祝)**

【前期】キッドビクス教室

開催日: **4/12～9/20 毎週金曜日 全20回**

(5/3、8/16・23・30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(日本キッドビクス協会公認ディレクター)

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)

対象 クラブ会員で小学1年生～中学生の方

▼受付開始: **3/24(日)**

【1期】ジュニア陸上教室

開催日: **4/11～8/1 毎週木曜日 全16回**

(5/2休講)※8/8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 東海南中学校グラウンド
受講料 8,000円/期
定員 90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4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 クラブ会員で小学生の方

▼受付開始: **3/24(日)**

【1期】ミニバスケットボール教室

開催日: **4/10～8/7 毎週水曜日 全17回**

(5/1休講)

時間 18:45～20:15 会場 東海村総合体育館
定員 先着30名 受講料 8,500円/期
講師 茨城大学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: **3/24(日)**

【1期】ジュニアバレーボール教室

開催日: **4/6～8/10 毎週土曜日 全16回**

(5/4、6/1、7/27休講)

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 8,000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: **3/24(日)**

【1期】ジュニア卓球教室

開催日: **4/6～8/10 毎週土曜日 全16回**

(5/4、6/1、7/27 休講)

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 8,000円/期
講師 東海村卓球連盟員

卓球の基礎を学びます。

**スポーツ大好き
夏期講座**

開催日: **8/24(土)・25(日)**

**ノルディック
ウォーキング教室**

開催予定

詳細は広報とうかいにて掲載させていただきます。