

会費のお支払い

日出町総合型地域スポーツクラブひまわりのたね

動かせ心、つなげ人、地域の輪になるスポーツクラブ

総合型地域スポーツクラブとは

公民館や体育館などの身近な施設を拠点に、子どもから高齢者までスポーツを中心に様々な種目を楽しむ非営利組織です。「スポーツクラブひまわりのたね」は受益者負担を原則としてスポーツ・文化活動を楽しみ、みんなでつくるクラブです。

2023年度 会員募集のご案内



日出町総合型地域スポーツクラブひまわりのたね

感染症拡大防止の遵守

感染をしっかりと予防しながら、体を動かしましょう！

教室風景

お申込み（クラブ入会）手続きについて

「ひまわりのたね入会申込書」にご記入の上「クラブ会費」ならびに「教室参加費」を添えて日出町川崎体育館へお申込み下さい。（郵送可、申込書を受領後に入会の可否を連絡いたします、その後お支払いは川崎体育館まで持参または以下の口座への銀行振込みでお願いします）

- ・ご不明な点は日出町川崎体育館へお問い合わせ下さい TEL 28-0085 です。
- ・定員に対して応募者多数の場合は先着順（申込書到着順）とさせていただきます。
- ・入会に関しましては基本的に町内に居住または勤務の方を優先対象とします。

会費等（会費+教室参加費）のお支払い ----- 銀行振込みも可 ※手数料はご負担願います

- ・クラブ会費等のお支払い受け付けは以下のようになっております、

- ◆ 現金支払いの場合 受付窓口：日出町川崎体育館 8:30 ～ 20:00（土日祝日も受け付け）
- ◆ 銀行振込みの場合 **** 振込み先（以下です）*****

べつぶ日出農業協同組合（JAバンク）

日出支店 普通 0039051

ひまわりのたね 事務局長 渡辺 亨治



実費の徴収 および大会参加料について

- ・教室によって教材費・ユニフォーム等の実費徴収もあります。
- ・公式戦をふくむ各競技団体が主催する大会への参加料は個人負担となります。

新教室のお知らせ

ノルディック・ウォーク
はじめます！

2022年度イベント風景

【ウォーキング開始】



日出小学校グラウンドをスタート



鶴谷城正門前を通過



城下海岸線をウォーキング



ノルディック・ウォークとは

2本のポールを持って行うウォーキングで、北欧フィンランドが発祥の地です。健康増進と、歩行困難な人や高齢者の介護予防やリハビリとして効果があります。ストックを持つことで全身運動となり、背筋が伸び、歩幅も広がります。通常のウォーキングに比べ20～30%運動効果がアップし、1.2倍のエネルギーの消費となります。また、ストックを持つ事により足、腰、膝、関節等への負担を軽減し転倒抑止につながります。リハビリ、精神的ストレス障害や肩こりの解消、ダイエットに効果的です。



新教室

2023年度 募集教室

初心者・経験者を問わず入会大歓迎です！

【2教室以上を選択した場合の会員特典】

複数の教室を選択された場合 2教室目は2千円引きになります！

(但し、会員一人当たり3教室までの特典とします)

3 3B体操ジュニア

- 1 第2・4水曜 17:00~18:00
- 2 日出町柔剣道場
- 3 幼稚園年長~小学生
- 4 6,000円
- 5 20名
- 6 佐伯香代子先生



2 親子リトミック

(吉岡ピアノ・リトミック教室)

- 1 月2回 月曜日10:30~12:00
- 2 日出町中央公民館
- 3 生後8ヶ月から就学前幼児/保護者
- 4 10,000円
- 5 10組
- 6 吉岡祐子先生



親子の教室

※お子様はクラブ保険代のみ徴収

表の見方

教室番号 教室名

- 1 開催日時
- 2 教室会場
- 3 対象者
- 4 参加費(年間)
- 5 募集人数
- 6 講師名

注意事項

- ・申込状況によっては教室を開催しない場合がありますのでご了承ください。
- ・教室活動の写真は、クラブの広報誌等で使用させていただきますのでご了承ください。
- ・施設の状況/気象の急変や指導者の都合等により、教室の実施日時や実施回数を変更する場合があります。(ホームページにてお知らせします！)

※ お問い合わせ クラブ事務局 ☎ 0977-28-0085

メールアドレス: himawarinotane@hiji.jp.org

URL <http://himawarinotane.sakura.ne.jp>

13 陸上

- 1 隔週土曜 15:00~17:00
- 2 日出小学校運動場
- 3 小学生以上
- 4 2,000円
- 5 60名
- 6 藤本周司先生



19 ちびっこ空手体操

- 1 第1・3水曜 17:00~18:00
- 2 日出町川崎体育館
- 3 幼稚園年少~小学生
- 4 2,000円
- 5 30名
- 6 渡辺香織先生



20 インドア・テニス

(フレームショット)

- 1 毎週木曜 19:00~20:30
- 2 日出町中央体育館
- 3 小学生
- 4 2,000円
- 5 30名
- 6 河野宗隆先生 大石輝昭先生



26 らくらくノルディック・ウォーク

- 1 毎月 第1木曜日 9:00~12:00
- 2 日出町川崎体育館周辺
- 3 一般~シニア
- 4 5,000円
- 5 10名程度
- 6 大野雅章先生



新教室

28 サッカー

(フットユニオン日出)

A エンジョイコース

- 1 毎週月曜18:30~19:45
- 2 日出小体育館
- 3 小学1,2,3年生
- 4 18,000円
- 5 18名



B レベルアップコース

- 1 毎週金曜18:30~20:00
- 2 安養寺グラウンド(雨天日出小体育館)
- 3 小学4,5,6年生
- 4 24,000円
- 5 12名(限定)



6 赤山千晶先生・相原龍征コーチ

どちらの教室も体験した方のみお申込みを受付けます！

8 スポーツチャンバラ

- 1 月3回 日曜 9:30~11:30
- 2 日出町保健福祉センター
- 3 幼稚園年少~大人
- 4 一般10,000円 子ども8,000円
- 5 15名程度
- 6 柳本賢悟先生



9 スポーツライフル

- 1 隔週日曜 10:00~11:00
- 2 日出町中央公民館
- 3 小学生以上
- 4 一般10,000円 子ども5,000円
- 5 20名
- 6 姫野安弘先生



12 弓道

- 1 毎週月・木曜 昼の部10:00~12:00 夜の部19:00~21:00
- 2 日出町弓道場
- 3 中学生以上(部活生を除く)
- 4 一般6,000円 子ども3,000円
- 5 各10名
- 6 和田純司先生



10 なぎなた

- 1 毎週 土曜 18:00~20:00
- 2 日出町中央体育館
- 3 小学・中学・高校生
- 4 2,000円
- 5 10名
- 6 大学生・一般経験者(なぎなた連盟推薦)



6 レッツ♡エアロビクス

- 1 隔週月曜 19:30~21:00
- 2 日出町中央公民館
- 3 高校生以上
- 4 10,000円
- 5 25名
- 6 荒波三佳先生



7 ヨガ

- 1 隔週水曜 19:00~21:00
- 2 日出町中央公民館
- 3 高校生以上
- 4 10,000円
- 5 25名
- 6 高倉佳代子先生



11 スポーツ吹矢

- 1 隔週土曜 10:00~12:00
- 2 日出町川崎体育館 会議室
- 3 一般成人~シニア
- 4 4,000円
- 5 10名
- 6 手嶋太先生



15 初心者コース 太極拳

- 1 第1・2・3水曜 9:30~11:30
- 2 日出町中央公民館
- 3 一般成人~シニア
- 4 10,000円
- 5 15名
- 6 森満勝男先生



17 スポンジ テニス

- 1 毎週火曜 19:30~21:30
- 2 日出町川崎体育館
- 3 一般成人~シニア
- 4 2,000円
- 5 25名
- 6 松縄英孝先生 田下伸之先生



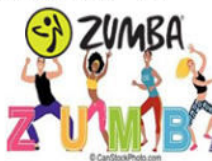
1 トータル ピラティス

- 1 月3回 金曜 13:30~15:00
- 2 日出町中央公民館
- 3 一般成人
- 4 12,000円
- 5 15名
- 6 神智子先生



21 ズンバ(一般)

- 1 月2回 隔週木曜 19:30~21:00
- 2 日出町中央公民館ホール
- 3 一般成人
- 4 10,000円
- 5 20名
- 6 荒波三佳先生



22 ジョギング

- 1 毎週土曜 7:00~8:00
- 2 城下海岸周辺
- 3 高校生以上
- 4 2,000円
- 5 15名
- 6 河野英樹先生



18 ストレッチボールピラティス

- 1 隔週月曜13:00~14:30
- 2 日出町川崎体育館 会議室
- 3 一般成人~シニア
- 4 10,000円
- 5 15名
- 6 高岡恵子先生



23 ズンバゴールド

- 1 隔週火曜 13:30~15:00
- 2 日出町川崎体育館 会議室
- 3 一般成人~シニア
- 4 10,000円
- 5 15名
- 6 山口智子先生



24 らくらくピラティス

- 1 第2,3,4木曜 13:30~15:00
- 2 日出町川崎体育館 会議室
- 3 一般成人~シニア
- 4 12,000円
- 5 25名
- 6 神智子先生



ベテランの方がやさしく、ていねいに指導してくれる自主教室です！

4 バドミントン

- 1 隔週日曜 9:30~11:30
- 2 日出町川崎体育館
- 3 高校生以上~一般
- 4 2,000円
- 5 25名



14 綱引き

- 1 毎週 月曜、金曜 20:00~22:00
- 2 日出町中央体育館(2階室)
- 3 一般成人(男・女)
- 4 2,000円
- 5 10名



16 女子ソフトボール

- 1 毎週木曜 20:00~22:00
- 2 日出町黒岩グラウンド
- 3 一般成人女子
- 4 2,000円
- 5 25名



25 男子ソフトボール

- 1 毎週日曜 9:00~12:00
- 2 川崎工業団地グラウンド
- 3 一般成人男子
- 4 2,000円
- 5 30名



サークル教室

一般・ジュニアの教室

一般の教室

ジュニアの教室

一般・シニアの教室