

④住吉スポーツクラブ

設 立 日(平成19年2月25日)

■ 事務所所在地	〒880-0125 宮崎市大字広原797-3	● 会 長	横山 兼一
■ T E L	090-8289-1166	● クラブマネジャー	福留 ひとみ
■ F A X	(0985)39-3355	● サブマネジャー	坂永 途美子
■ e-mail	sumiyoshi16@miyazaki-catv.ne.jp		
■ ホームページ	http://sumiyoshi-sc.com		

主な対象 エリア学校	小学校: 住吉小、住吉南小 中学校: 住吉中
---------------	---------------------------

クラブの理念 「いつでも」「どこでも」「だれでも」「いつまでも」をモットーに、健康づくり、仲間づくり、いきがいを推し進め、明るく豊かで活力ある町づくりを目的としています。

会員数 現在会員数 345名

会 費 入会金 1,200円 / 年会費 1,200円
月会費 300~1,000円(講座により異なる)

		教室・講座名(曜日、週、時間帯) イベント名(開催月等)	活動場所
令和二年度の 主な活動内容	教室・講座 (曜日順で掲載)	ノルディックウォーキング	(第1土曜日)9:00~10:00 すみよし公園他
		健康体操	(第2、4水曜日)10:00~11:30 住吉公民館
		ピラティス	(第2、4水曜日)20:00~21:00 住吉公民館
		シェイプアップエアロ	(第1、3水曜日)20:00~21:00 住吉公民館
		いきいき体力づくり	(第1、3水曜日)10:00~11:30 住吉公民館
		太極拳	(第1、2、3月曜日)10:00~11:30 住吉公民館・住吉中武道場
		社交ダンス	(第1、2、4月曜日)19:30~21:00 住吉中武道場
		ヨ ガ	(第1、3土曜日)19:30~21:00 住吉公民館
		フラダンス	(第1、3木曜日)13:30~15:00 このみ
		ロコモ運動教室	(毎週木曜日)10:00~11:30 住吉中武道場・住吉公民館
		子ども運動教室	(毎週土曜日)13:00~17:00 すみよし公園他
		グラウンドゴルフ	(毎週木曜日)9:00~11:00 すみよし公園
		ターゲットバードゴルフ	(毎週火曜日)9:00~11:30 すみよし公園
		マレットゴルフ	(第2、4金曜日)9~11:30(夏)13~15(冬) エントランス広場
		卓球	(第1、3土曜日・第2、4日曜日)13:00~17:00 広原体育館、住吉公民館
		ミニテニス	(毎週木曜日)20:00~22:00 住吉小学校
		バドミントン	(第2、4日曜日)19:00~21:00 住吉公民館
		カローリング	(第1、3土曜日)13:30~15:30 住吉公民館
		介護予防運動	(火・木・金)9:30~11:30 自治公民館4箇所
	イ ベ ン ト	三世代ニュースポーツ交流会、ターゲットバードゴルフ大会	
卓球交流大会、社交ダンスパーティー、カローリング大会		住吉公民館	
ミニバレーボール大会、グラウンドゴルフ大会、クラブ旅行		住吉小学校他	

多種の講座を設け幅広い年齢の方が参加されています。イベント等で会員間の交流も楽しまれています。高齢者が多く、社会問題の医療費削減対策に大いにつながっている事を感じます。体験もできますので、いつでも気軽に参加してみてください。