

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-sc1.jimdofree.com/		

主な対象 エリアの学校	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、いきがいづくりを推進し、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 369名

会 費 入会金 : 1,200円 / 年会費 : 1,200円
月会費 : 400円~2,000円(講座により異なる)

令和三年度の主な活動内容	教室・講座名(曜日、週、時間帯) イベント名(開催月等)		活動場所
	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
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 9:00~11:30(夏) 13:00~15:00(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・金曜日 9:30~11:30	自治公民館4箇所
空手		毎週月曜日 18:30~20:00	住吉小学校
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		すみよし公園
	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。