

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-scl.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~3,000円(講座により異なる)		

令和五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
		健康体操	第2・4水曜日 10:00~11:30
	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
	いきいき体カづくり	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2・4木曜日 13:30~15:00	住吉公民館
	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 13:00~16:00	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
	卓球(子ども)	第1・3土曜日、第2・4日曜日 15:00~17:00	広原体育館、住吉公民館
	卓球(大人)	第1・3土曜日、第2・4日曜日 13:00~15:00	広原体育館、住吉公民館
	卓球(大人)	毎週木曜日 20:00~22:00	住吉中武道場
	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
	エアロビック・チャダンス	毎週月曜日 17:00~18:30	住吉小学校
	介護予防運動	木・金曜日 9:30~11:30	住吉中・自治公民館2箇所
イ ベ ン ト	三世代ニュースポーツ交流大会、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、ミニテニス交流大会		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

多量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んでいます。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。