

## 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 甲斐美樹
■ e-mail	sumiyoshi16@miyazaki-catv.ne.jp		
■ ホームページ	https://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 305名		
会 費	入会金：1,200円 / 年会費：1,600円 月会費：400円～3,000円(講座により異なる)		

令和八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・講座名	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	住吉地区交流センター
ヨガ		第1・3土曜日 19:00～20:00	住吉地区交流センター
いきいき体カづくり		第1・3水曜日 10:00～11:30	住吉地区交流センター
太極拳		第1・2・3月曜日 10:00～11:30	住吉地区交流センター
フラダンス		第2・4木曜日 13:30～15:00	住吉地区交流センター
ロコモ運動教室		毎週木曜日 10:00～11:30	住吉地区交流センター
バドミントン		第2・4日曜日 19:00～21:00	住吉地区交流センター
エンジョイダンス		毎週金曜日 19:30～20:30	住吉中武道場
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
陸上		毎週火曜日16:30～18:00・毎週土曜日9:30～11:00	すみよし公園・萩の台公園
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、住吉地区交流センター
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、住吉地区交流センター
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 13:00～16:00	住吉小学校・住吉地区交流センター
ピックルボール		毎週月曜日 19:30～21:30	住吉中学校
ニュースポーツ		第1・3土曜日 13:30～15:30	住吉地区交流センター
このゆびと～まれ(子ども)		月2回月曜日 17:00～18:00	住吉小学校
介護予防運動		月3回木・金曜日 10:00～11:30	住吉中武道場・宮本自治公民館
イベント	ターゲットバードゴルフ大会、スポーツフェスタ	すみよし公園	
	卓球交流大会、ミニテニス交流大会	住吉地区交流センター他	
	ミニバレーボール大会、グラウンドゴルフ大会、クラブ旅行他	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。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。