



HAGIWARA  
SPORTS CLUB

総合型地域スポーツクラブ

# 萩原スポーツクラブだより

2017.6

## ヘルスアップ教室のご紹介



### 【ヘルスアップ教室とは】

主に高齢者の方の健康維持をめざして、講師が各地区に出向いて行っている教室です。萩原スポーツクラブでは、現在、上村地区(上村公民館)と萩原地区(諏訪集会所)の2ヶ所にて行っています。

### 【ヘルスアップ教室の目的】

1. 自分の健康は、自分で作る 健康寿命の延伸
2. 自分達の健康は、自分たちで作る 元気な地域づくり
3. 継続できる仕組みづくりを考える 教室終了後も継続

教室の現状は、上村教室は昨年度からほぼ自主運営となっています。萩原教室は、昨年度の教室の参加者を中心に仲間を集めていただき、なんとか自主運営できるように頑張っています。

萩原スポーツクラブは、教室の運営をお手伝いします。講師の手配・派遣、会場の手配、チラシ等資料作成など、各地区にて教室の開催から軌道に乗るまでをお手伝いします。

この教室の特徴は、参加者に近い場所(各地区集会所など)にて実施することです。自分で会場まで歩ける方であれば、どなたでも参加することができます。「下呂市版くるくる体操」(しみずの湯考案)や頭の体操、腰痛予防、体幹トレーニングなどを繰り返し行います。笑顔で、おしゃべりを楽しみながら、気楽に通える交流の場として運営しています。

今年度は、ヘルスアップ教室を増やしていく予定です。この教室は、参加者の方と協力して立ち上げる教室です。関心のある方は、クラブ事務局までご連絡いただければと思います。

## 2017ヴィオーラカップに参加しました ジュニアサッカー

5月4日・5日に開催されたNPO法人FCヴィオーラ(大垣市)主催のヴィオーラカップに参加しました。今年で12回目となる大会ですが、萩原ジュニアサッカークラブは、第1回大会から連続出場している大会です。クラブの指導者の中にはこの大会に選手として参加した人もいます。16チームが参加し、1日目は4チームでの予選ブロック、2日目は予選の上位・下位に分けて、8チームでの決勝トーナメントにて試合を行いました。

上位トーナメントに出場することはできませんでしたが、どの試合も僅差で、選手は十分に試合を楽しんでいました。この結果を踏まえ、子どもたちが目標をもって練習にするようになるのではと期待しています。



## ちびっこ運動広場 開催しています!

毎週土曜日の午前中にあさぎり体育館にて、年長児・小学1・2年生児童を対象にちびっこ運動広場を開催しています。ゴールデンエイジと呼ばれる、一生に一度訪れる神経の発達が著しいこの時期に、身体全体を使って楽しく運動してみませんか。跳んだり回ったり転がったり、ボールなどを使った動き等、様々な全身運動を取り入れながら、遊び感覚で楽しく体を動かしています。

当日参加も可能ですので、運動ができる服装で上履き、飲み物を持って気軽に参加してください。

- 日時: 毎週土曜日 午前9時から11時まで
- 場所: あさぎり体育館
- 参加費: 1回300円(HSC会員は無料)
- 申込み先: NPO法人萩原スポーツクラブ

TEL:52-1514 FAX:52-1030



お問合せは→NPO法人萩原スポーツクラブ事務局 あさぎりスポーツ公園  
TEL52-1514(代)/FAX52-1030 URL <http://www.hagiwarasc.com> 受付時間 月～金8:30～17:15



# 《《《 イベントのお知らせ 》》》

## 新緑を歩こう in岐阜大学位山演習林 6月10日(土)開催

原生林からの木漏れ日を楽しむ、手つかずの大自然を満喫しながらハイキングをしませんか？ガイドの案内で普段は入ることのできない岐阜大学位山演習林を、片道約3キロを2時間ほどかけて頂上までゆっくりと散策します。小学生から高齢者の方まで、初心者でも登れるコースですので、ご家族、お友達お誘い合わせてご参加ください。

- 日時：6月10日(土)※雨天中止
- 受付：午前8時30分
- 集合場所：山之口公民館
- 参加費：会員・小中学生200円／非会員500円  
※参加料に保険代は含まれます
- 申込み先：NPO法人萩原スポーツクラブ  
TEL:52-1514 FAX:52-1030



## 春季HSCソフトミニバレーボール大会 6月25日(日)開催

やわらかいボールを使って幅広い年齢の方が気軽にできる、ソフトミニバレーボール大会を開催します。スポーツを通じて交流をしながら、日頃のストレスを発散しませんか。なかよしチームはもちろんですが、個人での参加も大歓迎です。多くの方の参加をお待ちしております。

- 日時：6月25日(日)
- 受付：午後12時30分 開会式：午後12時45分
- 場所：あさぎり体育館
- 参加費：HSC会員200円・非会員500円  
※女性にて1チーム4～6名で編成(当日抽選にて対戦を決定)
- 申込締切：6月16日(金)
- 申込み先：NPO法人萩原スポーツクラブ  
TEL:52-1514 FAX:52-1030



## HSC農宴部だより

5月7日(日)に飛騨川公園内の畑をお越し肥料を入れ、夏野菜の苗(カボチャ・ミニトマト・バジル・里芋)を植えました。収穫時には、たくさん実ると良いです。(今から楽しみです。)

農宴部では、畑の体験をしてみたい方など、初心者の方でも良いので一緒に活動してみませんか？



## 月例グラウンド・ゴルフ大会結果

(場所：飛騨川公園グラウンド・ゴルフ認定コース)

●5月大会「飛騨の2大名物肉カッパ」

(スポンサー 榊天狗殿) 5月16日(火)

優勝：鰐部幸司〈各務原〉

準優勝：古谷十七吉〈小坂〉 三位：中川幹夫〈萩原〉

参加者87名(その内、下呂市外から30名)

6月大会 6月20日(火)

「桂川電工カッパ」(スポンサー 桂川電工(株)殿)



お問合せは→NPO法人萩原スポーツクラブ事務局 あさぎりスポーツ公園

TEL52-1514(代)/FAX52-1030 URL <http://www.hagiwarasc.com> 受付時間 月～金8:30～17:15

