平成18年10月号 No.8

ごっぽっ報

GOPPO ええぞなクラブ

<問い合せ先> 「Goppoええぞなクラブ」 事務局 森岡 TEL 090-3175-6144
（E-mail）goppoeezona@yahoo.co.jp （HP）http://goppoeezona.ddo.jp/

Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo

オープン！

東岐波丸尾のクラブハウス 整備が本格化！！

１１月２３日（木・祝）
クラブハウスの
お披露目イベント開催！
①公開 卓球教室
②東岐波健康ウォークマップ 試走
③ 朝市 開催 他

かねてから、東岐波漁業協同組合様のご厚意により、旧集会所をお借りできることになっていましたが、この度、漁協の皆様の御協力によって荷物の搬出が終わりました。残った荷物等の片付けと台風の後始末をしてきれいな状態となりました。

東岐波漁協の方々、会員の方々のご協力により本格的活動が出来る準備が着々と進んでいます。ご協力ありがとうございます。

今後、床板を張り替え、いままでのヨーガ、エアロビクス、韓国語、篆刻などに加えて、新たに卓球教室、書道教室など新たな教室をオープンさせていきたいと考えています。

１１月２３日（木・祝）に、お披露目イベントを開催する予定です。詳細は、後日ご案内します。お楽しみに！

ぼしゅう

募集！

問い合わせ
事務局０９０－３１７５－６１４４

チャレンジ・ザ・ゲーム大会

運動が遊びになる 遊びが運動になる

チャレンジ・ザ・ゲームは、グループで交流しながら、記録に挑戦し、遊び感覚で 身体を 動かす楽しさを味わえる新感覚のレクリエーショナルスポーツです。

日時： １０月２８日（土）
９：００～１５：００ 午後から記録会
会場： 旧東岐波漁協 集会所

Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo

山陽病院下の
ボランティア海岸清掃に汗を流す

9月23日(土)に実施！

　山陽病院下の海岸清掃は好天気に恵まれ予定どおり終了しました。気温は真夏に近く、参加をいただきました皆様の一生懸命な働きに対し心から感謝しお礼申し上げます。また、黒崎自治会から沢山の方が参加いただいたお陰で作業ははかどり、予定した時間内で何とか終わることが出来ました。

　台風１３号の後とあって、大量の流木が打ち寄せられ、これを広場まで運び上げる作業は大変な労力でした。東岐波の自慢できる眺めを取り戻すために、参加者約５０人が黙々と汗を流し、写真のような大量のゴミを回収しました。回収したゴミは流木大型トラック約１台、燃えるゴミ１５０袋、その他空きカン、空きビン、車のタイヤなどなど。

教室・クラブ紹介

ヨーガ教室

開催場所　：　東岐波ふれあいセンター　　**毎月第2・4金曜日**

開催日　：　**10月6日・20日(会場注意)、11月3日・17日、12月1日・15日**

時　間　：　19:00～21:00　　**参加料**：**会員200円、団体会員400円、非会員800円**

参加料　：　**会員:200円、団体会員:400円、非会員:800円**

　何かとストレスの多い現代社会の中で、心の緊張は身体の筋肉を強ばらせ、呼吸も無意識の内に荒くなります。逆に筋肉がほぐれて、静かな呼吸をしているときは、心も穏やかでゆとり
をもてるのではないでしょうか。

　ヨーガは、誰にでもできる「心と体の健康法」です。
「身体をととのえる　→　呼吸をととのえる　→　心をととのえる」
ことを目的にしています。一般のスポーツが「動」を主体としているのに対し、ヨーガは「静」が中心となります。ゆっくりとした動きの中で、自分の限界を探りながら、徐々に深めていくことが大切です。

　１０代、３０代、５０代、７０代・・・それぞれ年齢や個人差にふさわしいやり方で、また病弱な方、スポーツの苦手な方でも無理せず自分の体に合わせた心地よい刺激・呼吸で行うことができます。

　ヨーガで、身体をゆるめるだけでなく、呼吸をととのえ、心の緊張を取り除くことで、ストレスは自ずから解消されていくでしょう！

講師　：　隅　野　和　子

教室・クラブからのお知らせ

快適ウォーキング

原則　毎月第1・3日曜日

※コースは、校区内を約4km程度

集合場所　：東岐波ふれあいセンター

集合時間　：6時30分(10月、11月)
7時(12月)

参加料　　：会員:無料　非会員:100円

その他　　：ひばさみ・軍手・レジ袋2枚持参

朝陽を浴びながら、ゴミを拾って歩きます！

エアロビクス教室

10月13日、27日、11月10日、24日
12月8日、22日
(原則　毎月第2・4金曜日)

開催場所　：東岐波ふれあいセンター

開催時間　：朝10時～11時

参加料　　：会員:200円、非会員:800円

その他　　：タオル・うわぐつ・飲み物等各自持参

韓国語教室

10月3日・17日・11月7日・21日
(原則　毎月第1・3火曜日)

開催場所　：東岐波ふれあいセンター

開催時間　：夜7時～8時30分

参加料　　：会員:300円、非会員:1,000円

ふるさとウォーキング

10月8日・11月12日・12月10日
(原則　毎月第2日曜日)

※コースは3つ！6km～13km

集合場所　：(10月・12月)古尾八幡宮
(11月)東岐波ふれあいセンタ

集合時間　：朝9時(小雨決行)

参加料　　：会員:無料　非会員:100円

その他　　：タオル・飲み物等各自持参

ソフトテニス塾

10月7日・14日・21日・28日
11月4日・11日・18日・25日
(原則　毎週土曜日)

開催場所　：東岐波中学校テニスコート

開催時間　：昼1時～4時

参加料　　：会員:100円、非会員:300円

スポーツチャンバラ

毎　週　金　曜　日

開催場所　：第1・3金曜日
東岐波小学校体育館 19:30

※会場を変更する場合があります。

第2・4金曜日
東岐波ふれあいセンター 19:00

鉄砲教室

10月10日・24日・11月7日・21日
(原則　毎月第2・4火曜日)

開催場所　：東岐波ふれあいセンター

開催時間　：朝10時～12時

参加料　　：月2,000円

●その他、ふるさとウォーキング、プロ野球観戦、なんでも塾　あり
●新しい教室・講座も企画中！
●あなたが主役の「Goppoええぞなクラブ」です。

Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo

Ｇｏｐｐｏ　カレンダー

※会場は変更される場合がありますので、ご注意ください。

１０月

月	火	水	木	金	土	日
						1 6:30 快適ｳｫｰｷﾝｸﾞ （ふれあいセンター）
2	3 19:00 韓国語教室 （ふれあいセンター）	4	5	6 19:00 ヨーガ教室 （ふれあいセンター） 19:30 スポーツチャンバラ （小学校）	7 9:30 あそび隊 （古尾八幡宮） 13:00 ソフトテニス塾 （中学校）	8 9:00 ふるさとｳｫｰｷﾝｸﾞ （古尾八幡宮） こども委員会 稲刈り
9	10 10:00 篆刻教室 （ふれあいセンター）	11	12	13 10:00 エアロビクス教室 （ふれあいセンター） 19:00 スポーツチャンバラ （ふれあいセンター）	14 9:30 あそび隊 13:00 ソフトテニス塾 （中学校）	15 6:30 快適ｳｫｰｷﾝｸﾞ （ふれあいセンター）
16	17 19:00 韓国語教室 （ふれあいセンター）	18	19	20 19:00 ヨーガ教室 （ふれあいセンター） 19:30 スポーツチャンバラ （丸尾クラブハウス）	21 9:30 あそび隊 13:00 ソフトテニス塾 （中学校）	22 19:00 理事会
23	24 10:00 篆刻教室 （ふれあいセンター）	25	26	27 10:00 エアロビクス教室 （ふれあいセンター） 19:30 スポーツチャンバラ （ふれあいセンター）	28 チャレンジ・ザ・ゲーム 13:00 ソフトテニス塾 （中学校）	29
30	31					

１１月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 19:00 ヨーガ教室 （ふれあいセンター） 19:30 スポーツチャンバラ （小学校） こども委員会 いも掘り	4 9:30 あそび隊 （古尾八幡宮） 13:00 ソフトテニス塾 （中学校）	5 6:30 快適ｳｫｰｷﾝｸﾞ （ふれあいセンター）
6	7 19:00 韓国語教室 （ふれあいセンター）	8	9	10 10:00 エアロビクス教室 （ふれあいセンター） 19:00 スポーツチャンバラ （ふれあいセンター）	11 9:30 あそび隊 13:00 ソフトテニス塾 （中学校）	12 9:00 ふるさとｳｫｰｷﾝｸﾞ （ふれあいセンター）
13	14 10:00 篆刻教室 （ふれあいセンター）	15	16	17 19:00 ヨーガ教室 （ふれあいセンター） 19:30 スポーツチャンバラ （小学校）	18 9:30 あそび隊 13:00 ソフトテニス塾 （中学校）	19 6:30 快適ｳｫｰｷﾝｸﾞ （ふれあいセンター）
20	21 19:00 韓国語教室 （ふれあいセンター）	22	23 クラブハウス お披露目 イベント！	24 10:00 エアロビクス教室 （ふれあいセンター） 19:30 スポーツチャンバラ （ふれあいセンター）	25 9:30 あそび隊 13:00 ソフトテニス塾 （中学校）	26 19:00 理事会
27	28 10:00 篆刻教室 （ふれあいセンター）	29	30			

＜指導者＆スタッフ募集＞

その１：イベントスタッフ募集
イベントのときのみスタッフとして参加。

その２：Ｇｏｐｐｏクラブスタッフ募集
クラブの中の少しずついろんな役割を分担し、運営をしていく

その３：Ｇｏｐｐｏクラブ指導者募集
資格はないけど、お世話することが好き！

こんな資格を持っているけど、それを発揮したい！

会員募集中！

GOPPO
ええぞなクラブ
事務局／〒755-0241 宇部市東岐波花園北1999-13（森岡弘道 方）
TEL 090-3175-6144　E-mail:goppoeezona@yahoo.co.jp
http://goppoeezona.ddo.jp/

そんなあなたを待っています！　お問い合わせは事務局（090-3175-6144）へ・・・。

Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo Goppo