平成 23 年度 2 月、3 月号　No.38

ごっぽっ報

<問い合せ先>　「Goppo ええぞなクラブ」　事務局　TEL /FAX　0836-39-6336　携帯 090-3175-6144
(E-mail)goppoeezona@yahoo.co.jp　(HP)http://goppoeezona.ddo.jp/
〒755-0241　宇部市東岐波丸尾 4138-11　平日 9:00～18:00

☆参加者募集☆

スポーツチャンバラ大会

山口国体でデモンストレーションとしても開催されました！初心者歓迎！

日　　時：2 月 19 日（日）
　　9：00～15：00
場　　所：宇部市武道館
対　　象：幼稚園児～大人
保 険 料：会員　　無料
　　非会員　100 円
持参物：運動できる格好、お弁当
締め切り：2012 年 2 月 4 日（土）当日参加可

第 4 回古街道を往く

～丸尾から秋穂朝日山真照院～

白松新四国 88 ヶ所、秋穂 88 ヶ所を巡りながら朝日山まで歩きます。その後バスでクラブハウスまで戻り豚汁の接待があります！

日　　時：4 月 15 日（日）　8:30 から受付
集合場所：Goppo ええぞなクラブハウス
対　　象：小学 4 年生～大人[40 名]
参 加 費：1,500 円
持 参 物：お弁当（昼食）、水筒

貯筋運動実践講習会

～高齢になっても健康で楽しく！～

現在中高年齢の方が 10 日以上寝込むと寝たきりになってしまうほどの筋肉低下があります。それを改善するための筋肉を蓄える　**貯筋運動**を実践してみませんか？

日　　時：3 月 20 日（火）
　　10：00～13：00（9：30 受付）
場　　所：Goppo ええぞなクラブハウス
講　　師：国立大学法人鹿屋体育大学
　　教　授　川西　正志　氏
参 加 費：100 円
対　　象：60 歳以上
　　または貯筋運動に興味のある方[40 名]
応募締切：3 月 9 日　[必着]

東岐波校区内お大師様巡り

日　　時：4 月 11 日（水）
　　9：00～15：00
集合場所：古尾八幡宮
保 険 料：会員　　無料
　　非会員　100 円
持 参 物：お茶、タオル

来年度ＮＥＷプログラム加予定

絵手紙教室/ヒューストン教室/コアトレーニング（夜）/囲碁

上記プログラムはまだ曜日、時間等未定。
ご要望等承ります。メールまたはお電話にてご連絡ください。また、上記以外にやってみたいと思う活動がありましたらご相談ください。皆様が楽しく快適にクラブ活動ができるよう努力いたします。

＜行事実施報告＞

卓球教室

～トップアスリートのご指導を受ける～

12 月 11 日（日）東岐波中学校体育館

スポーツ選手活用体力向上事業で「子どもの体力向上事業」を当クラブが受け実施しました。総勢 26 名の参加で、指導者は卓球元日本代表選手、現在「(財)日本卓球協会　女子ナショナルチーム強化スタッフ」で活動中の三原孝博先生をお招きして、ご指導頂きました。子どもたちは体験を通して、卓球の楽しさを実感していました。

どんど焼き

1 月 8 日（土）東岐波小学校グラウンド

東子連主催の行事に当クラブは、ヒューストン、スポチャン、ドッジビー、長縄等ゲームを出品し多くの子ども達が楽しく遊びました。

ステップアップセミナー剣道編

12 月 3 日（土）こころの医療センター体育館

講師は 4 月の第一回に引き続き、剣道 6 段の吉松剛先生をお招きし参加者は 9 名、稽古をつけてもらい試合をしたいという思いが強くなる一日でした。

第 2 回卓球大会

1 月 9 日（月）東岐波中学校体育館

子どもから大人まで計 38 名の参加でした。初めにミックスダブルストーナメントを行い、その後Ａ級、Ｂ級、Ｃ級、小学生とクラスをわけて個人戦を行いました。各級の 1 位、2 位、3 位には金銀銅のメダルそして、男女Ａ級優勝者にはトロフィーが授与されました。

	各級優勝者	
	男子	女子
Ａ級	重永　翔太郎	師井　水咲
Ｂ級	床西　率	戸山　和恵
Ｃ級	寿恵村　昌康	松重　洋子
小学級	清水　慧	金沢　紗帆

敬称略

当クラブで行われる卓球教室では、月末に試合を行っております。是非ご参加ください！