平成 24 年度４月、５月号　No.39

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

お知らせ

・４月から新しく[操体クラブ]を始めます。体験お待ちしております
・貯筋運動クラブの実施日は未定ですが、決定次第お知らせします。
・休止お知らせ：エアロビクス　５月２０日（日）は講師の都合によりお休みになります。
・４月より以下の教室の参加費が変更となります。ご確認の上ご参加ください。
①卓球教室：大人子供関わらず会員１００円/週、非会員３００円/週
②コアトレーニング：会員３００円/回、非会員８００円/回
③ソフトテニス：会員１００円/回、非会員３００円/回
④篆刻教室：会員３００円/回、非会員８００円/回

[アンケートのお願い] Goppo ええぞなクラブホームページ、又は右記 QR コードにて、新しい教室についてのアンケートを行っております。**[コアトレーニング、絵手紙、囲碁、ヒューストンなどの時間帯]** についてですので、参加されたい方はアンケートをご回答頂きたいと思います。ホームページを閲覧するのが難しい場合は直接お電話、またはメールにてご連絡ください。なおこのアンケートの回答締め切りは４月１８日（水）までとなっております。

Goppo アンケート

総会案内

Goppoええぞなクラブの総会となります。今後の方針、NPO法人化の協議をし、決議を行います。奮ってご参加をお願いします。
日付：平成 24 年 5 月 6 日（日）
時間：10：30～12:00（10:00 受付）
会場：Goppo ええぞなクラブハウス
お昼に、おにぎり等を用意しております。

操体法クラブ

腰、膝の痛みを和らげ、健康な生活を送れる、不思議な運動を実践します。

日時：毎週土曜日 朝１０：００～１１：００

参加費会員：３００円　非会員：８００円

ステップアップセミナー剣道編

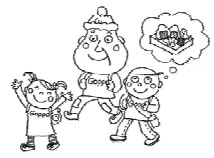
２０１２年パート１

日　　時：４月７日（土）９：００～１２：００
開催場所：こころの医療センター
講師：村田俊晴氏　五段、諸石卓三氏　五段
対象：小学生～大人
保険料：会員 無料/非会員 １００円
持参物：タオル、水筒

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
当日参加可能！

2012年　4月　GoPpO ええぞなクラブ　カレンダー



※会場はお知らせを見てください。ただし、変更される場合がありますので、ご注意ください。

快適ウォーキング
会員　無料
非会員100円/回
野外

ふるさとウォーキング
会員　無料
非会員100円/回
野外

ヨーガ教室
会員　200円/回
非会員800円/回
ふれあいセンター

太極拳
会員　300円/回
非会員800円/回
Goppoクラブハウス

エアロビクス
会員　300円/回
非会員800円/回
※高校生以下
会員　100円/回
Goppoクラブハウス

剣道教室
会員　100円/回
非会員300円/回
東岐波中学校（月
こころの医療センター（金

ソフトテニス
会員　100円/回
非会員300円/回
東岐波中学校

バトミントン
会員　100円/回
非会員300円/回
こころの医療センター

詩吟
会員　300円/回
非会員800円/回
※参加希望の方は
ご連絡お願いします。
Goppo事務所2階

卓球クラブ
会員　100円/週
非会員300円/週
Goppoクラブハウス

月	火	水	木	金	土	日
30　振替休日 13:00 剣道教室 19:30 書道教室 19:30 卓球教室 （小中学生向） 9:00 クラブ清掃 Goppoクラブハウス	～イベント情報～ 4月7日（土）ステップアップセミナー剣道編１[9:00～12:00] 4月11日（水）御大師様巡り[9:00～] 4月15日（日）古街道を往く[9:00～17:00予定(受付8:30～)] 4月21日（土）あそび隊[13:00～15:30]干がたで遊ぼう「おいしいまて貝、とれるかな？」 4月30日（月）Goppoクラブハウス清掃[9:00～12:00] 5月6日（日）Goppoええぞなクラブ総会[10:30～12:00（受付10:00～）] 5月12日（土）あそび隊[9:30～13:00]みんなのふるさと「ひがしきわ探検隊パート1」					1 6:00 快適ウォーキング 9:00 エアロビクス
2 19:00 剣道教室 19:30 書道教室 19:30 卓球教室 （小中学生向）	3 10:00 篆刻教室 11:00 太極拳 19:00 韓国語教室 19:30 卓球教室	4（清明） 10:00 コアトレーニング 11:00 エアロビクス 15:00 卓球クラブ	5 15:00 卓球クラブ 13:30 詩吟 19:00 護身術	6 19:00 ヨーガ教室 19:00 剣道教室 19:00 バトミントン 19:30 卓球教室 19:30 スポーツチャンバラ （小学校）	7 10:00 体操法クラブ 13:00 ソフトテニス 9:00 ステップアップセミナー 剣道編１	8 9:00 エアロビクス
9 13:00 剣道教室 19:30 書道教室 19:30 卓球教室 （小中学生向）	10 11:00 太極拳 19:30 卓球教室	11 10:00 コアトレーニング 11:00 エアロビクス 15:00 卓球クラブ 9:00 お大師様巡り 集合：古尾八幡宮	12 15:00 卓球クラブ 13:30 詩吟 19:00 護身術	13 19:00 剣道教室 19:00 バトミントン 19:30 卓球教室 19:30 スポーツチャンバラ （ふれあいセンター）	14 10:00 体操法クラブ 13:00 ソフトテニス	15 6:30 快適ウォーキング 9:00 エアロビクス 8:30 古街道を往く 集合：Goppoクラブハウス
16 13:00 剣道教室 19:30 書道教室 19:30 卓球教室 （小中学生向）	17 10:00 篆刻教室 11:00 太極拳 19:00 韓国語教室 19:30 卓球教室	18 10:00 コアトレーニング 11:00 エアロビクス 15:00 卓球クラブ 19:00 理事会	19 15:00 卓球クラブ 13:30 詩吟 19:00 護身術	20　（穀雨） 19:00 ヨーガ教室 19:00 剣道教室 19:00 バトミントン 19:30 卓球教室 19:30 スポーツチャンバラ （小学校）	21 10:00 体操法クラブ 13:00 ソフトテニス 13:00 あそび隊 集合：古尾八幡宮	22 9:00 エアロビクス
23 13:00 剣道教室 19:30 書道教室 19:30 卓球教室 （小中学生向）	24 11:00 太極拳 19:30 卓球教室	25 10:00 コアトレーニング 11:00 エアロビクス 15:00 卓球クラブ 19:00 空手教室 19:00 企画委員会	26 15:00 卓球クラブ 13:30 詩吟 19:00 護身術	27 19:00 剣道教室 19:00 バトミントン 19:30 卓球教室 19:30 スポーツチャンバラ （ふれあいセンター）	28 10:00 体操法クラブ 13:00 ソフトテニス	29 9:00 エアロビクス

2012年　5月　GoPpO ええぞなクラブ　カレンダー

※会場はお知らせを見てください。ただし、変更される場合がありますので、ご注意ください。

護身術
会員　無料
非会員300円/回
※参加希望の方は
ご連絡お願いします
Goppoクラブハウス

空手教室
会員　200円/回
非会員800円/回
Goppoクラブハウス

卓球教室
会員　100円/週
非会員300円/週
Goppoクラブハウス

操体法クラブ
会員　300円/回
非会員800円/回
Goppoクラブハウス

韓国語教室
会員　500円/回
非会員
1000円/回
ふれあいセンター

篆刻教室
会員　300円/回
非会員 800円/回
ふれあいセンター

書道
会員　300円/回
非会員
1000円/回
Goppo事務所2階

あそび隊
会員、非会員とも
100~200円/回
東岐波

月	火	水	木	金	土	日
	1 10:00 篆刻教室 11:00 太極拳 19:00 韓国語教室 19:30 卓球教室	2 10:00 コアトレーニング 11:00 エアロビクス 15:00 卓球クラブ	3 憲法記念日 15:00 卓球クラブ 13:30 詩吟 19:00 護身術	4 みどりの日 19:00 ヨーガ教室 19:00 剣道教室 19:00 バトミントン 19:30 卓球教室 19:30 スポーツチャンバラ （小学校）	5 こどもの日（立夏） 10:00 体操法クラブ 13:00 ソフトテニス 	6 5:30 快適ウォーキング 9:00 エアロビクス 10:30 総会
7 19:00 剣道教室 19:30 書道教室 19:30 卓球教室 （小中学生向）	8 11:00 太極拳 19:30 卓球教室	9 10:00 コアトレーニング 11:00 エアロビクス 15:00 卓球クラブ	10 15:00 卓球クラブ 13:30 詩吟 19:00 護身術	11 19:00 剣道教室 19:00 バトミントン 19:30 卓球教室 19:30 スポーツチャンバラ （ふれあいセンター）	12 10:00 体操法クラブ 13:00 ソフトテニス 9:30 あそび隊 集合：古尾八幡宮	13 9:00 エアロビクス
14 13:00 剣道教室 19:30 書道教室 19:30 卓球教室 （小中学生向）	15 10:00 篆刻教室 11:00 太極拳 19:00 韓国語教室 19:30 卓球教室	16 10:00 コアトレーニング 11:00 エアロビクス 15:00 卓球クラブ 19:00 理事会	17 15:00 卓球クラブ 13:30 詩吟 19:00 護身術	18 19:00 ヨーガ教室 19:00 剣道教室 19:00 バトミントン 19:30 卓球教室 19:30 スポーツチャンバラ （小学校）	19 10:00 体操法クラブ 13:00 ソフトテニス	20 5:30 快適ウォーキング
21（小満） 13:00 剣道教室 19:30 書道教室 19:30 卓球教室 （小中学生向）	22 11:00 太極拳 19:30 卓球教室	23 10:00 コアトレーニング 11:00 エアロビクス 15:00 卓球クラブ 19:00 空手教室 19:00 企画委員会	24 15:00 卓球クラブ 13:30 詩吟 19:00 護身術	25 19:00 剣道教室 19:00 バトミントン 19:30 卓球教室 19:30 スポーツチャンバラ （ふれあいセンター）	26 10:00 体操法クラブ 13:00 ソフトテニス	27 9:00 エアロビクス
28 13:00 剣道教室 19:30 書道教室 19:30 卓球教室 （小中学生向）	29 11:00 太極拳 19:30 卓球教室	30 10:00 コアトレーニング 11:00 エアロビクス 15:00 卓球クラブ 19:00 空手教室	31 15:00 卓球クラブ 13:30 詩吟 19:00 護身術	**4月、5月の24節句** **24節句とは季節を24等分し、わかりやすくしたものです。** 清明　[4月4日]清浄明潔の略ですべてのものが生き生きとして清らかに見えるという日 穀雨　[4月20日]穀物を潤す春雨が降る日 立夏　[5月5日]夏の気配が感じられる日 小満　[5月21日]すべてのものが伸び始め天地に満ちあふれるという日		

ステップアップセミナー卓球編

２０１２年パート１

～卓球が強くなりたい。苦手を克服したい方歓迎！～

日時：５月　（決定次第お知らせします。）
開催場所：
対象：小学生～大人
保険料：会員　無料/非会員　１００円
持参物：体育館シューズ、タオル、水筒、卓球ラケット（ある方）

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及び魚市場があります！

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

＜行事実施報告＞

スポーツチャンバラ大会

2012 年 12 月 11 日（日）宇部市武道館

今年も雪の中の開催となり、参加予定の多数の方々が交通関係で欠席となりましたが、スタッフを含め総勢１０２名の大会となりました。今年は山口国体が大成功に終了し、今回子どもの参加が多い状態でした。当クラブの理事であるＫ氏の競技進行により滞りなく大会が終了しました。子ども達は級別にメダルを掛けてもらい日頃の練習成果が出て喜びするが印象的でした。

貯筋運動実践講習会

2012 年 3 月 20 日（火）Goppo ええぞなクラブハウス

宇部市スポーツ事業助成事業で筋肉を貯金する運動、貯筋運動を実施しました。県下では初めての貯筋運動の講習会となります。講師国立大学法人鹿屋体育大学の川西正志教授、助手の武岡氏、土田氏をお招きし開催しました。他市からの参加者も有り定員を超える４１名の参加と４名のスタッフで会場は一杯となりました。参加者全員が健康に過ごすための運動のノウハウを吸収しようと熱心に講義及び実技に熱心に取り組みました。