文部科学省推進事業　総合型地域スポーツクラブ[Goppo ええぞなクラブ]会報誌

平成 24 年度 10 月、11 月号　No.42

ごっぽっ報（ぽう）

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

★今年も「震災復興子どもスポーツ支援プロジェクト」に理事会で了承を得て、会員の人数分（1 人 100 円）**192,000 円の寄付**を行いました。ご理解のほどよろしくお願いいたします。
★9 月よりコアトレーニング（土）20:00～21:00 バランスボールを使った運動を開始しました。
★卓球クラブ（木）は誠に勝手ながら 11 月まで 16:00～17:30 と変更させて頂きます。
★**護身術教室について**、前回 8,9 月号にて土曜日に変更とありましたが、変わらず木曜日となりました。ご迷惑をおかけいたします。
★**11 月 23 日～25 日　10:00～16:00　阿知須ｻﾝﾊﾟｰｸにて Goppo 篆刻教室に参加中の方々の展示会**を行います！是非ご覧ください。

＜行事案内＞参加者募集！多数のご参加をお待ちしております。
※詳細につきましては別紙チラシをご覧くださいますようお願いいたします。

Goppoえええぞなクラブ会員交流会

Goppo ええぞなｸﾗﾌﾞ☆初☆会員交流を図るｲﾍﾞﾝﾄです。
日　時：10 月 13 日(土)16:30～19:30
場　所：Goppo クラブハウス
参加費：小学生 1,000 円、中学生以上 2,000 円
締め切り：10 月 8 日（月）
各教室紹介&ﾊﾞｰﾍﾞｷｭーの予定です。
ぜひご参加ください。

ふるさと祭り

日　時：**11 月 18 日(日)**
ステージではエアロビクス教室（日）の方々がダンスを披露予定です。ヒューストンも行います

第3回スポーツチャンバラ大会

日　時：**11 月 25 日（日）**
受付 9:00（開始 10:00）
場　所：宇部市武道館
保険料：会員無料/非会員 100 円
締め切り：11 月 9 日（金）

11月より[英会話教室]開催！

日時：毎週月曜日　13:00～15:00 予定
場所：Goppo 事務所 2 階
参加費：会員 300 円　非会員 800 円

宇部市ペタンク講習会＆体験大会

とっても簡単で楽しめる競技ペタンク。ボールを投げて目標に近いほうが勝ち！初心者歓迎！
日　時：**10 月 21 日**　受付：9:30(開始 9:50～16:30)
場　所：Goppo ええぞなクラブグラウンド
募　集：小学生以上（定員 36 名）
参加費：500 円（中学生以下無料）
主　催：宇部市レクリエーション協会
　　ペタンク普及実行委員会
共　催：Goppo ええぞなクラブ
　　コミュニティスポーツくすのき

コーディネーショントレーニング

今年もやります！運動身体能力ＵＰ！
日　時：**11 月 24 日（土）**
受付 8:30～（開始 9:00～15:00）
場　所：東岐波小学校体育館
講　師：平井博史　先生/中田　徹　先生
対　象：3 歳～大人※6 歳未満の方は保護者同伴
保険料：会員無料/非会員 100 円
締め切り：11 月 9 日（金）

NEWスポーツ教室　[第 2、3 回]けん玉

日時：第 2 回　10 月 8 日(月祝)13:00～15:00
　　第 3 回　11 月 17 日(土) 10:00～12:00
場所：Goppo クラブハウス　講師：原田祐紀先生
参加費会員無料/非会員 100 円

Goppo 草刈りご協力お願い致します。お茶有ります。日時：10 月 14 日(日)9:00～11:00

快適ウォーキング
会員　無料
非会員100円/回
ふれあいセンター

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

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/回
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事務所2階

貯筋運動クラブ
会員　無料
※会員のみのクラ
Goppoクラブハウス

NEW 英会話教室
会員　300円
非会員　800円
楽しく英会話

2012年　10月　Goppo ええぞなクラブ　カレンダー

※開催日程は都合により変更することがあります。

月	火	水	木	金	土	日
1 19:00 剣道教室 19:30 書道教室 19:30 卓球教室 （小中学生向）	2 10:00 篆刻教室 11:00 太極拳 19:00 韓国語教室 19:30 卓球教室	3 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 企画委員会	4 13:30 詩吟 14:00 特設貯筋運動教室 19:00 護身術 16:00 卓球クラブ	5 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）	6 13:00 ソフトテニス 20:00 コアトレーニング	7 6:00 快適ウォーキング 9:00 エアロビクス 10:30 貯筋運動クラブ
8 **寒露**　体育の日 19:30 卓球教室 （小中学生向） 13:00 NEWスポーツ教室No.2 ［けん玉②］	9 11:00 太極拳 19:30 卓球教室	10 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	11 13:30 詩吟 14:00 特設貯筋運動教室 19:00 護身術 16:00 卓球クラブ	12 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）	13 10:00 操体法クラブ 13:00 ソフトテニス 20:00 コアトレーニング 9:30 あそび隊 **16:30 Goppo交流大会**	14 10:30 貯筋運動クラブ
15 19:00 剣道教室 19:30 書道教室 19:30 卓球教室 （小中学生向）	16 10:00 篆刻教室 11:00 太極拳 19:00 韓国語教室 19:30 卓球教室	17 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	18 13:30 詩吟 14:00 特設貯筋運動教室 19:00 護身術 16:00 卓球クラブ	19 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）	20 10:00 操体法クラブ 13:00 ソフトテニス 20:00 コアトレーニング	21 6:00 快適ウォーキング 9:00 エアロビクス 10:30 貯筋運動クラブ 9:00 ペタンク講習会＆体験大会
22 19:00 剣道教室 19:30 書道教室 19:30 卓球教室 （小中学生向）	23 **霜降** 11:00 太極拳 19:30 卓球教室	24 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	25 13:30 詩吟 14:00 特設貯筋運動教室 19:00 護身術 16:00 卓球クラブ	26 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）	27 10:00 操体法クラブ 13:00 ソフトテニス 20:00 コアトレーニング	28 9:00 エアロビクス 10:30 貯筋運動クラブ
29 19:00 剣道教室 19:30 書道教室 19:30 卓球教室 （小中学生向）	30 11:00 太極拳 19:30 卓球教室	31 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	**～イベント情報～** 10月8日（日）NEWスポーツ教室No.2　けん玉②[Goppoクラブハウス] 10月13日（土）Goppoええぞなクラブ交流大会[Goppoクラブハウス] 10月21日（日）ペタンク講習会&体験大会[Goppoグラウンド] 11月17日（土）NEWスポーツ教室No.3　けん玉③[Goppoクラブハウス] 11月18日（日）ふるさと祭り[東岐波小学校] 11月24日（土）コーディネーショントレーニング講習会[東岐波小学校] 11月25日（日）第3回スポーツチャンバラ大会[宇部市武道館]			

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/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

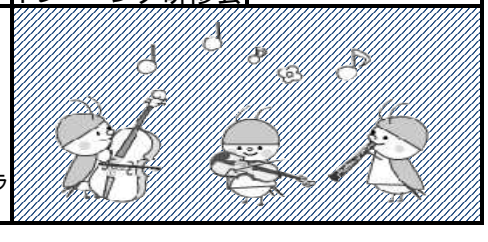
書道
会員　300円/回
非会員
1000円/回
Goppo事務所2階

あそび隊
参加費は行事に
よりことなります。
東岐波

特設
貯筋運動教室
会員　無料
非会員　800円
（2ヶ月分）
途中参加も受け付
Goppoクラブハウス

2012年　11月　Goppo ええぞなクラブ　カレンダー

※開催日程は都合により変更することがあります。

月	火	水	木	金	土	日
10月、11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。 寒露[10月8日]秋が深まり野草に冷たい露が宿る頃。 霜降[10月23日]霜が降りる頃。紅葉が北から始まる頃。 立冬[11月7日]冬枯れの景色が目立つようになり冬の始まりを感じられる頃。 小雪[11月22日]冬とは言えまださほど寒くない頃			1 13:30 詩吟 14:00 特設貯筋運動教室 19:00 護身術 16:00 卓球クラブ	2 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）	3 **文化の日** 10:00 操体法クラブ 13:00 ソフトテニス 20:00 コアトレーニング	4 6:30 快適ウォーキング 10:30 貯筋運動クラブ
5 **NEW** **13:00 英会話教室** 19:00 剣道教室 19:30 書道教室 19:30 卓球教室 （小中学生向）	6 10:00 篆刻教室 11:00 太極拳 19:00 韓国語教室 19:30 卓球教室	7 **立冬** 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	8 13:30 詩吟 14:00 特設貯筋運動教室 19:00 護身術 16:00 卓球クラブ	9 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）	10 13:00 ソフトテニス 20:00 コアトレーニング 9:30 あそび隊 集合：古尾八幡宮	11 10:30 貯筋運動クラブ
12 **13:00 英会話教室** 19:00 剣道教室 19:30 書道教室 19:30 卓球教室 （小中学生向）	13 11:00 太極拳 19:30 卓球教室	14 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	15 13:30 詩吟 14:00 特設貯筋運動教室 19:00 護身術 16:00 卓球クラブ	16 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）	17 10:00 操体法クラブ 13:00 ソフトテニス 20:00 コアトレーニング 10:00 NEWスポーツ教室No.3 ［けん玉③］	18 6:30 快適ウォーキング 9:00 エアロビクス 10:30 貯筋運動クラブ ふるさと祭り
19 **13:00 英会話教室** 19:00 剣道教室 19:30 書道教室 19:30 卓球教室 （小中学生向）	20 10:00 篆刻教室 11:00 太極拳 19:00 韓国語教室 19:30 卓球教室	21 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	22 **小雪** 13:30 詩吟 14:00 特設貯筋運動教室 19:00 護身術 16:00 卓球クラブ	23 **勤労感謝の日** 19:00 剣道教室 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）	24 20:00 コアトレーニング 9:00 コーディネーショントレーニング研修会	25 9:00 エアロビクス 9:00 スポーツチャンバラ大会
26 **13:00 英会話教室** 19:00 剣道教室 19:30 書道教室 19:30 卓球教室 （小中学生向）	27 11:00 太極拳 19:30 卓球教室	28 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	29 13:30 詩吟 19:00 護身術 16:00 卓球クラブ	30 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）		

＜行事実施報告＞

夏祭り　8月4日（土）

今年度は来場者が多く過去最高の 225 人でした。剣道部の会員が手伝ってくれましたが、交代で休む暇が無く、ヒューストンを拭くウェットティッシュを途中で買いに出るほどでした。来場者の方でクラブが出来たら参加したいとの声も聞けました。

カッターセーリング講習会　8月18、19日（土日）

2 日間で海洋少年団の協力を得て当クラブハウスを拠点としてカッターセーリング研修会を開催しました。海では陸地と違い風を受け思う方向にカッターは進んでくれません。2 日目はあいにくの風が強く港内から出る事が出来ず、活動予定が早く終わり、日曜日の定例エアロビクスに参加しました。その後の予定は順調に進み、予定時間で 2 日間の研修が無事終わりました。

[特設]貯筋運動教室　貯筋ステーションモデル事業　9月6日(木)

[特設]貯筋運動教室では長野先生を毎週お招きし指導をしてもらいます。第 1 回目は椅子座り立ち、5m 最大歩行、上体起こしの 3 つの(筋肉)残高チェック、超音波測定、貯筋運動を行いました。これから 11 月 22 日までの間にどれくらい成果がでるのか、グラフにして楽しみながら行っていきたいと思います。まだまだ始まったばかりの[特設]貯筋運動教室。**途中参加も受け付けておりますので興味のある方は是非ご一報ください。**

NEWスポーツ教室第１回[けん玉①]-スポーツ指導者派遣助成事業-　9月16日(日)

第 1 回目のけん玉教室が開催されました。6 歳から 73 歳と幅広い年代の方々、計 12 名が参加されました。初めは自己流でやってみましたが難しく、上手くいかない様子でした。その後、先生にけん玉の持ち方やコツを教えていただくと、嘘のように皆上達し、楽しそうに練習されていました. **次回は 10 月 8 日(月)**祝日の予定です。**途中からの参加も大歓迎**です。是非、一緒にけん玉を楽しみましょう！

～～～