大府市総合型地域スポーツクラブOBUエニスポ　No. 8　平成27年2月21日

エニスポだより

編集・発行：OBUエニスポ

【26年度後期教室報告】

OBUエニスポでは平成26年度後期も35教室（スポーツ33、文化2）を開催しました。
会員数も2/4時点で1,227名と前年度同期より増えています。多くの仲間の皆さんのご協力に感謝です。
今後も会員のみなさんと共に、より楽しく・より充実感を満喫できる教室を目指していきます！！

スポーツ教室

父親と子供のふれあいスポーツ

親子ビクス

わくわくスポーツ

幼児教室

骨盤体操＆フィットネス

楽やせ骨盤エクササイズ

健康体操

ミニテニス

エンジョイスポーツ

発表会

NBLバスケットボールリーグ戦ハーフタイムショー　2015.1/24・25

リズミックチアダンス

リズミックチアダンス

ヒップホップ

チアダンス

新体操

文化教室

「広報おおぶ」で紹介されていたビニル凧づくりに挑戦。自分だけの手作り凧です。
凧上げは2月に入ってからの活動です。

「自分の眉に自信がない・・・」「自分らしい眉って？」という会員さんの声で眉メイクの講座を開きました。

粘土を材料にしてのスィーツ作り
アイデアと器用さの勝負かな。
みごとな作品が出来上がりました。

27年度前期教室の一部を紹介します！裏面を是非ご覧ください。

トピックス

OBUエニスポアスリートクラブ

1/25行われた第16回武豊ゆめたろうスマイルマラソンに10名の仲間が参加しました。
なんと4名が見事入賞しました！

市長とエニスポのカジュアルトーク

1/28「子供の体力向上について」というテーマで市長とエニスポ役員・講師のカジュアルトークが開催され、貴重な意見交換の場となりました。

メンタルトレーニング講習会

12/6市民体育館第一サブで、東海大学高妻容一先生によるメンタルトレーニング講習会（エニスポ共催）が開催されました。

【27年度前期（4月～）一部の教室紹介】

No.6 いきいき健康体操

対象：シニア（60才以上）

いつまでもずっと健康でいられる為に、健康年齢アップをめざし、
楽しく有酸素運動、筋力トレーニング、柔軟運動、ストレッチ、
頭の体操などを仲間といっしょにやってみませんか。

No.15 たのしいエアロビ

対象：大学生以上

未経験者でも楽しくできる優しい
エアロビです。

No.21 キッズコーディネーション

対象：小学1～3年

No.21 わんぱくコーディネーション

対象：年少～年長

【※子供のコーディネーショントレーニングとは】

小学生高学年から本格的なスポーツを体験する為の準備として
楽しく身体を動かしながら七つのコーディネーション能力
（リズム能力、バランス能力、変換能力、反応能力、連結能力
定位能力、識別能力）を高めていくトレーニングです。
これらは運動神経の発達を促すと共に、コミュニケーション力や
学習能力にも関連してきます。

No.30 親子のふれあい教室

対象：親（父親または母親）＆小学1年生～3年生

前回は少し運動不足のお父さんとこどもが一緒にいろんなスポーツを体験し、楽しい時間を過ごして頂きました！
今回は父親もしくは母親とこどもが参加でき、スポーツだけでなく知多市の畑に行って野菜づくりや収穫などの体験や
畑に行ったついでに近くの公園で遊ぶ等の楽しい企画も盛り込んでいます。（現地集合です。）
もちろん今迄の楽しいスポーツ体験もあり、いろんな体験を通して親と子のより一層のふれあいを楽しみませんか。

トレーニング

苗植え

野菜の収穫

キンボール

【賛助会員】

下記の賛助会員さまのご協力を頂いております。ありがとうございます。

- 大府ロータリークラブ
- 株式会社　イマデン
- (有)スポーツキューブ
- 大府造園土木(有)
- 料理教室「キャロット」
- 愛協産業株式会社
- ハナイサッシ株式会社
- 株式会社　浅井歯科技研
- (株)豊田自動織機　長草工場
- 島岡製作所
- (株)SPG
- (有)三栄興業所
- (有)ナイル