大府市総合型地域スポーツクラブOBUエニスポ　No. 7　平成26年8月6日

エニスポだより

編集・発行：OBUエニスポ

【26年度前期教室報告】

OBUエニスポでは平成26年度前期30教室（スポーツ28、文化2）を開催しました。
会員数は7/12時点で945名となり、前年度同期より増えています。支えてくださる皆さんのご協力ありがとうございます。
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ます！！

スポーツ教室

ちびっこ陸上

キッズスキルアップ体操

リズム＆コアトレーニング

父親と子供の教室

骨盤体操＆フィットネス

ルーシーダットン

健康体操

バラエティエクササイズ

2014アローブウェルカムイベント 6/29

すべてのプログラムで拍手喝采でした。応援ありがとうございました！

発表会

リズミックチアダンス

新体操

ヒップホップ

リズミックチアダンス

チアダンス

文化教室

皆でサツマイモの苗を植えました。順調に育っています。収穫が楽しみですね。

手作りパン講座です。ピザとメロンパンを作りました。焼きたてピザはその場でいただきました。

夏のグリーンカーテンや畑の苗作りの為の種まきと春の花を摘んで押し花を作りました。

26年度後期教室の一部を紹介します！裏面を是非ご覧ください。

【26年度後期(10月～)の教室紹介】

No.6 いきいき健康体操

対象：シニア(60才以上)
場所：アローブに変更

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、ストレッチなど
仲間といっしょにやってみませんか。

No.14 初心者エアロビクス(月曜日横根公民館)
No.15 やさしいエアロビ(金曜日アローブ)

対象：大学生以上

基本的で簡単な動作を中心に音楽に合せて楽しく有酸素運動を
行います。ストレス解消や脂肪燃焼効果もありますよ～！

No.19-2 アスリート陸上

対象：小学2年～中学3年

OBUエニスポとして愛知陸上競技協会に選手登録し、
各種大会へ参加し、あちこちで活躍しています。
４人の実績のある講師（短距離・長距離・跳躍等）
がローテーションで指導します。
陸上競技力の更なるレベルの向上を目指す子供達集まれ～！

No.21 幼児教室

対象：年少～年長

「伸びるときに、伸びようとする力を
無理なく伸ばす」という適期教育を基に、
*音楽を通して*一人ひとりがけがをしない
体づくりをしていきます。
楽しく身体を動かして、脳育やリズム感
もつけてみましょう。

No.29 リズム＆コアトレーニング

対象：年長～小学3年生

思い通りに動ける体の土台づくりと、リズムに
合せて体を動かし運動神経を養うトレーニング
が組み合わさった教室です。
楽しく「心と体の軸をつくることができる」
新しいキッズトレーニングです。

No.30 父親＆子どものふれあいスポーツ

対象：父親＆小学1年生～3年生

前期も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！
計8回いろいろな種目に合わせ指導者が交代して対応します。
（下記以外にもコーディネーショントレーニング、ミニテニス、エアロビ等を計画しています。）※一部変更有

陸上トレーニング

バスケットボール

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)三栄工業所