

【県内の総合型地域スポーツクラブ紹介】

■かんべスポーツクラブ

伊賀市立神戸小学校区を中心に活動する「かんべスポーツクラブ（平成19年2月25日設立）」の体操教室の様子をお伝えします。健康寿命の延伸に効果的なエクササイズが盛りだくさんでした。参加した熟年男女17人は、テンポ良く構成されたエクササイズで、日常使うことの少ない筋肉をしっかりと使うことができていました。



①イスに座ってストレッチ
無理なく体をほぐせます



②ボールを足裏でリズムカルにタッチ
腸腰筋をうまく使えるかな？



③両足でボールをギューっとはさんで
内転筋を刺激します



④ボールで円をえがいて回旋運動
体幹を刺激します



⑤体を支えながら、ふくらはぎと
体側をストレッチします



⑥神戸地区市民センター
（伊賀市上神戸 220-3）

かんべスポーツクラブ

神戸地区市民センター TEL/FAX：0595-38-1300

きじが台地区市民センター TEL/FAX：0595-36-0671

E-mail：kanbe-sp@ict.ne.jp HP：<http://www.ict.ne.jp/~kanbe-sp/>

Facebook：<https://www.facebook.com/kanbesportsclub/>

■特定非営利活動法人 三重花菖蒲スポーツクラブ

◎日本ハンドボールリーグ三重大会のご案内

ハンドボールトップリーグの迫力ある試合をぜひ会場でご観戦下さい！三重県内のスポーツをみんなで盛り上げたいという思いから、三重県内の他競技（サッカー・ラグビー等）のサポーターの方が、レプリカユニホーム着用・タオルマフラー等持参で入場料が500円になる「[クロスサポーターズシート](#)」が用意されています。

2月23日（土） HOS名張アリーナ 13:30～

『 [三重バイオレットアイリス](#) vs [飛騨高山ブラックブルズ岐阜](#) 』

3月 3日（日） 員弁運動公園体育館 13:15～

『 [三重バイオレットアイリス](#) vs [HC名古屋](#) 』

入場料 前売： 一般 2,000 円、中高生 1,000 円
当日： 一般 2,500 円、中高生 1,200 円
クロスサポーター 500 円

【助成事業のお知らせ】

■平成 31 年度スポーツ振興くじ助成金「貯筋運動プロジェクト」

貯筋運動ステーション事業の実施について

【貯筋運動ステーション事業の目的】

[総合型地域スポーツクラブ](#)を拠点に「貯筋運動」をツールとして用い、中高齢者のQOL(クオリティ・オブ・ライフ)を高め、「健康・体力づくり」「仲間・生きがいづくり」に貢献することを目的とする。加えて、総合型地域スポーツクラブと健康運動指導士・健康運動実践指導者との連携を深め、全国により安全で効果的・継続的に健康・体力づくりを实践できる場の構築を目指し実施されます。

実施団体 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団

事業内容

- (1) (公財)健康・体力づくり事業財団と共催で、貯筋運動を主プログラムとする貯筋運動ステーションを開催する。
1回あたり1～2時間、週1日、12週間、有料の集合型教室とする。

- (2) 貯筋運動ステーションの指導者は、健康・体力づくり事業財団が開催する貯筋運動指導者養成のための研修会（2日間）を修了した健康運動指導士又は健康運動実践指導者とする。この指導者は、クラブが確保、もしくは(公財)健康・体力づくり事業財団がクラブへ紹介する。
- (3) 貯筋運動ステーションの参加者は、30名以上とし地域住民の方を広く募集する。原則として60歳以上の男女で独歩可能な方とする。
- (4) 貯筋運動ステーションの開始時および終了時に、貯筋運動プロジェクト委員会が指定する貯筋運動の効果測定を行う。
- (5) クラブは、事業計画書・報告書の提出、貯筋運動ステーションの会場確保・運営、参加者募集の広報活動、効果測定を行う。
- (6) 助成事業終了後は、実施クラブ・健康運動指導者が中心となり、当該クラブの自主事業として継続できる環境を残すことを目標とする。

クラブにおけるメリット

- (1) 健康・体力づくりを切り口にするにより、スポーツへの参加には抵抗が強い人たちにも参加する意欲を生じさせ、かつ手軽で効果の高い健康運動のツールを用いることで、継続率の高い参加者(高齢者)を新規開拓できる。
- (2) 年齢、スポーツ種目、体力レベルなどの異なる人たちが集まる中で、健康意識を基盤としたコミュニケーションの場を作ることができ、地域住民の健康・体力づくりの拠点として貢献できる。
- (3) (公財)健康・体力づくり事業財団が経費（支給備品を含め約40万円）を負担するため、低コストでの事業開始が可能となる。
- (4) スポーツだけでなく、健康介護関連事業を実施している組織・行政等においてクラブの実績・信頼度を高めることができ、協働・連携・受託の可能性が広がる。

申込方法 平成31年2月22日（金）までに **みえ広域スポーツセンター** へ
EメールまたはFAXで事業の実施希望を伝えてください。

E-mail : m-kouiki@pref.mie.jp

FAX : 059-224-3022

※なお、実施の可否に関することは、(公財)健康・体力づくり事業財団から直接クラブに連絡があります。

詳しくは、(公財)健康・体力づくり事業財団の Web ページをご覧ください
<http://www.health-net.or.jp/tyousa/tyokin/index.html>



■親子スポーツチャレンジ 2019 in 亀山市

スポーツから始まる親子の絆

サッカーと野球の基本的な練習を親子で楽しみながら行います

- 主催 NPO 法人三重県生涯スポーツ協会
共催 三幸・スポーツマックス共同事業体
期日 2019年2月17日(日)
会場 東野公園体育館 亀山市川合町 1286-49
時間 10:30~12:00 (小学1・2生 & 保護者クラス)
※幼児&保護者クラスは定員となりました。
参加料 無料
持ち物 室内用靴、飲み物、タオル、サッカーボール(貸出用ボールあり)
申込方法 下記のURLから申込フォームにアクセスし、申し込んで下さい。
<https://lifelong-sport.jp/event/>

■ハンドボール教室

三重バイオレットアイリスと一緒にハンドボールをしよう(〜♪)

- 主催 三幸・スポーツマックス共同事業体
期日 2019年2月24日(日)
会場 西野公園体育館 (亀山市野村2丁目5番地1号)
時間 13:00~16:30 (受付:12:30~)
対象 小学生高学年男女
参加料 200円
その他 サイン会が16:00から予定されています。
サインを希望される方は、色紙やボール等をご持参ください。
申込先 西野公園体育館 TEL:0595-82-1144

現在、バイオレットアイリスは日本リーグにて熱い戦いを繰り広げています。
プレーオフ進出を願ってみんなで応援しましょう!!

【発行】 **みえ広域スポーツセンター**

三重県地域連携部 国体・全国障害者スポーツ大会局 スポーツ推進課内
〒514-8570 津市広明町13番地(本庁2階)

TEL:059-224-2986 FAX:059-224-3022 E-mail:m-kouiki@pref.mie.jp

WEB: <http://www.pref.mie.lg.jp/D1SPORTS/73545045197.htm>

Facebook: <https://www.facebook.com/mie.kouiki.sc/>

