

会員募集 ~お申込みは東海村総合体育館窓口で受け付けております。詳しくは、下記までお問い合わせください。~

■令和2年度会費(有効期限:令和3年3月31日) ※各教室ごとに受講料が必要となります。 ※年度途中での入会も可能です。

		新規会員	継続会員
個人	幼児・小学生	2,400円	2,000円
	中・高校生	3,600円	3,000円
	大学生・一般	6,000円 (ひと月経過ごとに500円割引 10月以降3,000円)	5,000円
法人		30,000円/1口	
協賛		5,000円/1口	

■会員の対象者

東海村に在住・在学・在勤の方
(在勤者の同居家族を含む)

■会員特典

- 資格を有する指導員の丁寧な指導が受けられます。
- SCスマイルTOKAIで行う全ての事業に傷害保険が適用されます。(適用範囲内での補償となります。)
- 下記協賛店における様々なサービスをご用意しております。

【新規会員入会方法】東海村総合体育館窓口にて所定の入会申込書をご記入の上、郵便局にて年会費をお振込みください。
(クラブ会員証の発行までは、年会費お振込みの受領証が仮の会員証となります。)
なお、入会申込みの際には印鑑をご持参ください。

私たちはSCスマイルTOKAIの活動を応援しています



総合スポーツ・レジャー用品
東海スポーツ

【本 店】那珂郡東海村村松北2-8-10/TEL.029-282-7141/FAX.029-282-7142
定休日:月曜日
【ホームページ】http://www.tohkai-sp.com

LINEショッピングカードははじめました!
@uzg6895i

東海村、那珂・ひたちなか市をネットワーク

ENEOS more active life TERUNUMA

照沼商事

お車の販売 | 車検 | 板金 | プロパンガス | レンタカー | 自動車保険 | 各種保険 | 太陽光発電システム販売

http://www.terunumasyouji.com TEL.029(284)0707
E-mail:info@terunumasyouji.com
【本社】〒319-1101 茨城県那珂郡東海村石神外宿2531-3 FAX.029(282)2944

石油事業部
TEL.029-282-2988 DDセブアビーロードなか店:029-298-5558
DD東海シティ店:029-284-0625 DDセブHAPPYチェリオ店:029-276-0011
DDセブワンナップ東海店:029-283-2255

車検事業部
テルポート車検センター(東海店):029-282-2091 テルポート車検館(ひたちなか店):029-275-8100

げんてん 東海テラパーク




東海テラパークでは、安全対策の状況や訓練の様子など、各種パネルやビデオで紹介しております。また、ギャラリーでも季節ごとに色々な展示をしておりますので、是非お越しください。

■所在地 那珂郡東海村白方1-1 東海テラパーク ■電話 029-287-1252
■開館時間 9時~16時30分 ■入館料 無料
■休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌平日)及び年末年始(12/29~1/3)
■日本原子力発電(株)ホームページアドレス: http://www.japc.co.jp/

魚康

那珂郡東海村村松214-13
TEL.029-283-2068
定休日:火曜日
SCスマイルTOKAI会員証を提示されたお客様に5%割引いたします。

やんしゅうばんや 八角

那珂郡東海村舟石川駅西2-14-15
TEL.029-284-0405
定休日:月曜日
SCスマイルTOKAI会員証を提示されたお客様に5%割引いたします。
(17:00以降のみ/3,000円以上の方のみ)
※但し現金のみとさせていただきます。

【営業時間】11:30~14:00/17:00~21:00

東海村大型団地 タウンセキュリティ導入の街

フローレスタ須和間 SUWAMA

はなみずき通り 令和2年3月 全面開通予定!

詳細はホームページをご覧ください
http://floresta-suwama.com/



【お問い合わせ】

SCスマイルTOKAI 事務局
(東海村総合体育館内)

〒319-1115 茨城県那珂郡東海村船場749-3
TEL・FAX 029-283-1001
E-mail support@sc-smiletokai.com
URL http://www.sc-smiletokai.com/

本誌の掲載内容は令和2年3月1日現在の情報となります。
都合により変更となる場合がございますのであらかじめご了承ください。
—2020.3 SCスマイルTOKAI—


スタッフ・アルバイト 募集中!

スポーツ教室の指導補助やイベント企画・運営、広報活動、パンフレット・ホームページ制作などを行うスタッフ・アルバイトを随時募集しております。興味のある方は、SCスマイルTOKAI事務局へお問い合わせください。

東海村総合型地域スポーツクラブ いつでも、どこでも、だれとでも楽しくスポーツしよう!!

スマイルTOKAI

前期教室案内
<2020/4~2020/9>
新規会員募集中



★会員以外の方でも参加できます!

受付開始 3/18 (水) 対象: クラブ会員及び村内在住・在勤(同居家族を含む)で18歳以上の方

<1期~3期> 大人向け体操教室

<開催日> 毎週金曜日 各期全7回

【1期】4/10~5/22 【2期】6/5~7/17

【3期】7/31~9/18 (8/14休講)

時間 13:30~15:00
会場 東海村総合体育館
定員 各期先着30名
受講料 <会員>3,500円/期 <一般>7,000円/期
講師 石田しのぶ先生(健康運動指導士)



簡単なエアロビクスや椅子を用いた体操、筋肉のコンディショニングを行うストレッチなど、日替わりで身体を動かします。

★会員以外の方でも参加できます!

受付開始 3/18 (水) 対象: 村内在住で運動を始めてみようと思う30~64歳の方(木・土曜日の両方参加できる方歓迎)

東海村保健センター受託事業 <前期> 健康教育事業「エンジョイ!ヘルスアップVer.Ⅱ」

運動習慣がない方を対象に、運動の習慣づけや自分に合った運動を生産するための”きっかけづくり”として開催する、大好評の「エンジョイ!ヘルスアップ」事業。半年ごとに参加者を募集し、生活習慣病予防や活力年齢維持を目的とした運動(ストレッチ体操、ヨガなど)を行います。また、2015年3月までに本教室を受講・修了した方の再参加が可能となります。

<令和2年度・前期> 開催期間 4/11~9/26 木・土曜日 月5回程度 全30回

時間 9:30~11:00 会場 総合福祉センター「絆」多目的ホール
定員 先着20名 受講料 無料
講師 皆神美由紀先生、杉山章子先生、上田和代先生、石田しのぶ先生
※日替わり
申込方法 東海村総合体育館窓口にて所定の申込用紙をご記入ください。

◎本教室は自発的な運動習慣の習得を目的としているため、参加は1回(1期)のみとなります。(前回の受講・修了から5年以上を経過した方のみ再参加が可能となります。)

★会員以外の方でも参加できます!

受付開始 4/11 (土) 対象: 村内在住の30~59歳の男性

東海村保健センター受託事業 働く男性の健康づくり教室「初心者のためのサーキットトレーニング」

数種類の運動を組み合わせる筋力や持久力のアップを目指す、サーキットトレーニングの初心者向け教室です。

<開催日> 5/20~6/17 水曜日 全5回

時間 19:00~20:30 会場 総合福祉センター「絆」多目的ホール
定員 先着20名 受講料 無料
講師 健康運動実践指導者
申込方法 東海村総合体育館窓口にて所定の申込用紙をご記入ください。

★会員以外の方でも参加できます!

対象: クラブ会員及び村内在住・在勤(同居家族を含む)で18歳以上の方

ハイキング教室 募集要項は「広報とうがい」に掲載します

開催日	目的地	<講師> 茨城県山岳連盟員 ほか
4/25(土)	坪山(山梨県上野原市)	※日程は変更となる場合があります。
5/23(土)	羅漢山・鐘撞堂山(埼玉県深谷市)	
6/27(土)	棒ノ嶺(埼玉県飯能市)	
7/25(土)	太平山(栃木県栃木市)	
9/26(土)	半月山(栃木県日光市)	
10/24(土)	龍王峡(栃木県日光市)	
11/28(土)	大山(神奈川県伊勢原市)	



★会員以外の方でも参加できます!

受付開始 3/18 (水) 対象: クラブ会員及び村内在住・在勤(同居家族を含む)で18歳以上の方

<1期~3期> エアロビクス教室

<開催日> 毎週火曜日 各期全7回

【1期】4/7~5/26 (5/5休講) 【2期】6/9~7/21

【3期】8/4~9/29 (8/11、9/22休講)

時間 19:45~20:45
会場 総合福祉センター「絆」多目的ホール
定員 各期先着30名
受講料 <会員>3,500円/期 <一般>7,000円/期
講師 杉山章子先生(健康運動指導士)

有酸素運動により、主に心肺機能や持久力が鍛えられ、脂肪の燃焼にも効果的です。音楽に合わせて動くことで、飽きずに楽しく続けることができます。

★会員以外の方でも参加できます!

受付開始 3/18 (水) 対象: クラブ会員及び村内在住・在勤(同居家族を含む)で18歳以上の方

<1期~3期> ステップエクササイズ教室

<開催日> 毎週木曜日 各期全7回

【1期】4/9~5/21 【2期】5/28~7/16 (7/2休講)

【3期】7/30~9/17 (8/13休講)

時間 19:30~20:30
会場 総合福祉センター「絆」多目的ホール
定員 各期先着30名
受講料 <会員>3,500円/期 <一般>7,000円/期
講師 杉山章子先生(健康運動指導士)

専用のステップ台を使用し、音楽に合わせてリズムカルに昇降運動を行います。心肺機能を鍛えるとともに、体力・筋力の向上を図ることができます。

来て! 見て! やってみよう! スポーツ教室

<2020/4~2020/9>

SCマイルTOKAIホームページにも情報を掲載しております。
http://www.sc-smiletokai.com/

- 講師の都合などにより予定を変更する場合があります。
- 各教室の募集は、定員になり次第締め切りますのでご了承ください。

お申込み方法


- <申込み場所> 東海村総合体育館窓口
- <受付時間> 8:30~17:15 ※月曜休館(月曜日が祝日にあたる時は翌平日が休館)
- <お問い合わせ> SCマイルTOKAI事務局(東海村総合体育館内) TEL.029-283-1001
- SCマイルTOKAI会員でない方は、事前に会員登録が必要となります。(裏面の「会員登録」をご覧ください。)
- お申込みの際には、会員証を必ずお持ちください。●各教室ともに受講料を添えてお申込みください。
- お申込み後の受講料の払戻しは一切致しませんので、あらかじめご了承ください。

受付開始 **3/18** (水) 対象: クラブ会員で18歳以上の方
<1期~3期> ヨガ教室

<開催日> 毎週火曜日 各期全7回

【1期】4/7~5/26 (5/5休講)
【2期】6/9~7/21
【3期】8/4~9/29 (8/11、9/22休講)

時間 18:30~19:30
会場 総合福祉センター「絆」多目的ホール
定員 各期先着30名
受講料 3,500円/期
講師 皆神 美由紀 先生(ヨガ・ピラティス公認インストラクター)




誰でも無理なく気持ちよく行えるヨガで、心も身体もリラックス。呼吸が深くなり、体脂肪の燃焼も促進されます。

受付開始 **3/18** (水) 対象: クラブ会員で18歳以上の方
<1期~3期> ソフトエアロビクス教室

<開催日> 毎週火曜日 各期全7回

【1期】4/7~5/26 (5/5休講)
【2期】6/9~7/21
【3期】8/4~9/29 (8/11、9/22休講)

時間 10:00~11:00
会場 東海村総合体育館
定員 各期先着20名
受講料 3,500円/期
講師 杉山 章子 先生(健康運動指導士)




シンプルなステップと筋トレを組み合わせることで無理なく身体を動かし、健康維持を図ります。運動を始めたい方・継続したい方におすすめの教室です。

受付開始 **3/18** (水) 対象: クラブ会員で18歳以上の方
<1期~3期> ボディケア教室

<開催日> 毎週金曜日 各期全7回

【1期】4/10~5/22
【2期】6/5~7/17
【3期】7/31~9/18 (8/14休講)

時間 10:00~11:00
会場 東海村総合体育館
定員 各期先着30名
受講料 3,500円/期
講師 皆神 美由紀 先生 (JSRコンディショニングトレーナー)




身体のコリをほぐして、心身ともにリフレッシュ。関節を緩めて可動域を広げていきます。

<実施例> スモールボール、椅子、ウェーブリング、ストレッチボールなどを使ったエクササイズ

受付開始 **3/20** (金・祝) 対象: クラブ会員で小学生の方
<1期> ミニバスケットボール教室

<開催日> 4/8~7/29 (4/29、5/6休講)
毎週水曜日 全15回

時間 18:45~20:15
会場 東海村総合体育館
定員 先着30名
受講料 7,500円/期
講師 茨城大学バスケットボール部員



バスケットボールの基礎を学びます。

受付開始 **3/20** (金・祝) 対象: クラブ会員で小学生、中学生の方
<1期> ジュニア陸上教室

<開催日> 4/9~7/16 (5/7休講) ※予備日7/30
毎週木曜日 全14回

時間 ①小学1~3年生 18:40~19:40
②小学4年生~中学生 19:45~20:45
会場 東海南中学校グラウンド
定員 ①先着90名 ②先着120名
受講料 7,000円/期
講師 渡邊 将司 先生 茨城大学陸上部員



レベルに応じた指導を行い、陸上競技の正しいフォームを学びます。

随時受付中 対象: クラブ会員で小学4年生~中学生の方
ジュニア陸上教室アスリートクラス

<開催日> 土・日曜日・祝日 月4回程度

時間 14:00~16:00 ほか (1回2時間程度)
会場 笠松運動公園 ほか 定員 先着40名
受講料 1,000円/回程度 講師 鈴木 一美 先生 ほか

陸上の基礎を学びながら競技会への出場を目指す教室です。

受付開始 **3/20** (金・祝) 対象: クラブ会員で小学生の方
<1期> ジュニアテニス教室

<開催日> 4/10~8/21 (5/1、7/24、8/14休講) ※予備日7/31、8/28
毎週金曜日 全16回

時間 17:15~18:45 会場 東海村テニスコート
定員 先着30名 受講料 8,000円/期
講師 茨城大学テニス部員 ほか

硬式ボールを使って、基本的なフォームなどテニスの基礎を学びます。

対象: クラブ会員及び村内在住・在学で小学生の方
スポーツ大好き夏期講座

<開催日> 8/22(土)・23(日) 詳細は後日告知します。

受付開始 **3/21** (土) 対象: クラブ会員で幼児(年中・年長)、小学生の方
<1期> ジュニア体操教室

火曜日の部 <開催日> 4/7~7/28 全15回 (5/5、6/2休講)

時間 ①幼児(年中・年長) 15:00~16:00
②幼児(年中・年長) 16:10~17:10
③幼児(年長)、小学1~2年生 17:20~18:20
④小学生(初級~) 18:40~19:40
⑤小学生(中級~) 19:45~20:45

会場 東海村総合体育館
定員 ①~⑤各先着25名
受講料 7,500円/期
講師 安 奈央子 先生(ひたちなか体操クラブ代表) 菅原 純 先生(ひたちなか体操クラブ指導員)

木曜日の部 <開催日> 4/9~7/30 全15回 (5/7、7/23休講)

時間 ①幼児(年中・年長) 15:00~16:00
②幼児(年長)、小学1~2年生 16:10~17:10

会場 東海村総合体育館
定員 ①②各先着25名
受講料 7,500円/期
講師 安 奈央子 先生(ひたちなか体操クラブ代表)




跳び箱・トランポリン・鉄棒などを用いた運動を行います。また、教室を通じてあいさつなどの礼儀や感謝の気持ちを育てていきます。
※参加人数・レベルに応じて指導を行うため、教室開始後にクラスが変更になる場合があります。

随時受付中 対象: クラブ会員で幼児(年中・年長)~高校生の方
競技エアロビク教室

エアロビクスの大会・検定に出場することを目的に、月4回程度練習を行っています。
受講料 4,000円/月(月謝制) ※大会等に参加する場合は別途費用を徴収
講師 杉山 章子 先生 (日本エアロビック連盟テクニカルアドバイザー)

“まずは見学から”


ご希望の方はお気軽にご連絡ください。



受付開始 **3/21** (土) 対象: クラブ会員で小学生の方
<1期> ジュニアバレーボール教室

<開催日> 4/11~7/11 (5/2、6/27休講)
毎週土曜日 全12回

時間 18:30~20:00
会場 東海村総合体育館
定員 先着30名
受講料 6,000円/期
講師 東海村バレーボール連盟員



初心者大歓迎! バレーボールの基礎を学びます。

受付開始 **3/21** (土) 対象: クラブ会員で幼児(年中・年長)~中学生の方
<前期> キッドピクス教室

<開催日> 4/10~9/18 (5/1、7/17・24、8/14休講)
毎週金曜日 全20回

時間 ①幼児(年中・年長)、小学1~3年生 17:30~18:30
②小学4~6年生、中学生 18:30~19:30

会場 総合福祉センター「絆」多目的ホール ほか
定員 ①②各先着30名
受講料 10,000円/期
講師 杉山 章子 先生(日本キッドピクス協会公認ディレクター)

音楽のリズムに合わせて楽しく全身運動を行い、基礎体力の向上を図るとともにリズム感・集中力を養います。脂肪燃焼効果も期待できます。

3/7(土) ダンスの発表会を行います。
<会場> 東海村総合体育館メインコート <時間> 18:30~

受付開始 **3/21** (土) 対象: クラブ会員で小学生の方
<1期> ジュニア卓球教室

<開催日> 4/11~8/8 (5/2、6/6・13・20・27、7/4・11・18休講)
毎週土曜日 全10回

時間 18:30~20:00 会場 東海村総合体育館
定員 先着30名 受講料 5,000円/期
講師 東海村卓球連盟員

卓球の基礎を学びます。

ルディックウォーキング教室
ゴルフ教室
6月開催予定!

募集要項は決定次第「広報とうかい」に掲載します。 ルディックウォーキング教室より



ジュニア体操教室・ジュニア陸上教室・ジュニアテニス教室・ジュニアバレーボール教室・ジュニア卓球教室
第2期(9月~)については、7月に募集を行いますのでお問合せください。