

**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年度年会費(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 |
|    | 中学・高校生 | 3,600円                                  | 3,000円 |
|    | 大学生・一般 | 6,000円<br>(9月入会3,500円<br>10月以降入会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



ユニフォームならおまかせ下さい

毎年『野球・サッカー大会』実施中!

〒319-1414 茨城県日立市日高町 5-6-13  
TEL: 0294-42-7020 FAX: 0294-42-7700  
E-mail: aei03703@nifty.com

お客様のカーライフをしっかりとサポートいたします!

**ENEOS TSJMC (株) 照沼商事**

新車・中古車販売 買取 車検 保険 キズ・へこみ直し キーパープロショップ 太陽光発電

TEL.029(284)0707  
FAX.029(282)2944

【本社】〒319-1101 茨城県那珂郡東海村石神外宿2531-3

石油事業部  
TEL.029-282-2988 DD TEL.029-298-5558  
TEL.029-284-0625 DD TEL.029-276-0011  
TEL.029-283-2255

車検事業部  
TEL.029-282-2091 TEL.029-275-8100



～地域とともに～  
げんでんは、これからも地域の皆様と一緒に歩んでいきます。

地域共生部  
〒319-1117 茨城県那珂郡東海村東海 3-4-1  
TEL.029-287-1250

茨城事務所  
〒310-0852 茨城県水戸市笠原町 978-25  
TEL.029-301-1511

ホームページ <http://www.japc.co.jp/>  
お問い合わせ 土日祝を除く 9時～17時

**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。

**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

**フロースタ須和間 SUWAMA**

建築条件なし・インフラ完備の宅地!どなたでも購入できます!

事業主・売主 鈴縫工業株式会社 <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2020年9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。

新型コロナウイルス感染拡大防止により、教室が中止・延期となる場合がありますのでご了承ください。

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!!



後期教室案内

<2020/9～2021/3>  
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 9/9 (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

<4期～6期> 大人向け体操教室

<開催日> 毎週金曜日 各期全7回  
【4期】10/2～11/27 (10/30、11/13休講)  
【5期】12/4～1/29 (1/1・8休講)  
【6期】2/5～3/19

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 9/9 (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

<4期～6期> エアロビクス教室

<開催日> 毎週火曜日 各期全7回  
【4期】10/6～12/1 (11/3・17休講)  
【5期】12/8～1/26 (12/29休講)  
【6期】2/9～3/30 (2/23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!

随時受付中 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 <後期> 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続けるための”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。今年度は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8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した。

<令和2年度>

開催期間 9/3～2/25 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  
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!

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

<開催日> 9/26(土) 目的地 半月山 (栃木県日光市)  
<開催日> 10/24(土) 目的地 龍王峡 (栃木県日光市)  
<開催日> 11/28(土) 目的地 大平山 (栃木県栃木市)



<講師> 茨城県山岳連盟員 ほか  
募集要項は「広報とうかい」に掲載します。

★会員以外の方でも参加できます!

受付開始 9/9 (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

<4期～6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  
【4期】10/1～11/26 (10/22・29休講)  
【5期】12/3～1/28 (12/31、1/21休講)  
【6期】2/4～3/25 (2/11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。

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。



# 来て! 見て! やって! スポーツ教室

<2020/9~2021/3>

受付開始 **9/9** (水) 対象: クラブ会員で18歳以上の方  
**<4期~6期> ヨガ教室**

<開催日> 毎週火曜日 各期全7回  
【4期】10/6~12/1 (11/3・17休講)  
【5期】12/8~1/26 (12/29休講)  
【6期】2/9~3/30 (2/23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 **9/9** (水) 対象: クラブ会員で18歳以上の方  
**<4期~6期> ソフトエアロビクス教室**

<開催日> 毎週火曜日 4・5期全7回 6期全6回  
【4期】10/6~12/8 (10/27、11/3・24休講)  
【5期】12/15~2/9 (12/29、1/12休講)  
【6期】2/16~3/30 (2/23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 4・5期 3,500円、6期 3,000円  
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無理なく身体を動かす、健康維持を図ります。運動を始めた方・継続したい方におすすめの教室です。



受付開始 **9/9** (水) 対象: クラブ会員で18歳以上の方  
**<4期~6期> ボディケア教室**

<開催日> 毎週金曜日 各期全7回  
【4期】10/2~11/27 (10/30、11/13休講)  
【5期】12/4~1/29 (1/1・8休講)  
【6期】2/5~3/19  
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、ストレッチポールなどを使ったエクササイズ



受付開始 **9/5** (土) 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  
**ゴルフ教室**

<開催日> 10/4~11/1 毎週日曜日 全5回  
時間 13:30~14:30 受講料 <会員>10,000円 <一般>12,500円  
会場 酒出ゴルフセンター(那珂市) 講師 七尾 茂 プロ(PGA指導員資格獲得者)  
定員 先着4名 ※最終日には、アプローチ、もしくはパターの練習を行います。  
ゴルフの基礎を学びます。参加者のレベルに合わせた指導を行います。

SCスマイル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/



URL

- 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。

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

受付期間(火曜日の部・木曜日の部共通)  
<2期参加者> 11/17(火)~12/3(木)  
<新規参加者> 12/5(土)8:30より先着順で受付  
※2期参加者の受付で定員に達した場合、新規参加者の受付は行いません。新規参加をご希望の方は、12/4(金)にお問い合わせください。

**火曜日の部** <開催日> 1/5~3/16 (1/12、2/23休講) 全9回

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 4,500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> 1/7~3/18 (1/28、2/11休講) 全9回

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 4,500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。

**ジュニア体操教室 体験会** 会員以外の方でも参加できます!

受付期間 1/5(火)~1/24(日)

<開催日> 1/28(木)

対象 ①平成27年4月2日~平成29年4月1日に生まれた幼児  
②平成24年4月2日~平成27年4月1日に生まれた幼児、小学1~2年生  
※村内在住・在学の方のみ対象となります。なお、現在ジュニア体操教室に参加している方は体験会には参加できません。

時間 ①15:00~16:00 ②16:10~17:10  
会場 東海村総合体育館  
定員 ①②各先着20名  
受講料 会員500円/回、一般1,000円/回  
講師 安 奈央子 先生(ひたちなか体操クラブ代表)

## 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スマイルTOKAI事務局(東海村総合体育館内) TEL.029-283-1001
- SCスマイル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。

対象: クラブ会員で小学生の方  
**<2期・3期> ミニバスケットボール教室**

受付開始 <2期> 9/5(土)~ <3期> 12/5(土)~

<開催日> 【2期】10/7~12/23 毎週水曜日 全10回 (10/28、11/4休講)  
【3期】1/13~3/17 毎週水曜日 全10回  
時間 18:45~20:15 会場 東海村総合体育館  
定員 各期先着30名 受講料 5,000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 **12/5** (土) 対象: クラブ会員で小学生の方  
**<3期> ジュニアバレーボール教室**

<開催日> 1/9~2/27 毎週土曜日 全8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 4,000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。

対象: クラブ会員で小学生の方  
**<3期> ジュニアテニス教室**

受付期間 <2期参加者> 11/17(火)~12/3(木)  
<新規参加者> 12/5(土)8:30より先着順で受付  
※2期参加者の受付で定員に達した場合、新規参加者の受付は行いません。新規参加をご希望の方は、12/4(金)にお問い合わせください。

<開催日> 1/8~3/12 ※予備日3/19・26 毎週金曜日 全10回  
時間 17:15~18:45 会場 東海村テニスコート  
定員 先着45名 講師 茨城大学テニス部員 ほか  
受講料 5,000円/期  
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: クラブ会員で小学生、中学生の方  
**<3期> ジュニア陸上教室**

受付期間 <2期参加者> 11/17(火)~12/3(木)  
<新規参加者> 12/5(土)8:30より先着順で受付  
※2期参加者の受付で定員に達した場合、新規参加者の受付は行いません。新規参加をご希望の方は、12/4(金)にお問い合わせください。

<開催日> 1/14~3/18 ※予備日3/25 毎週木曜日 全9回  
時間 ①小学1~3年生 18:40~19:40  
②小学4~6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100名  
受講料 4,500円/期 講師 渡邊 将可 先生、茨城大学陸上部員  
長い距離を走り体力向上を目指します。

受付開始 **9/5** (土) 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  
**ノルディックウォーキング教室**

<開催日> 10/3~12/12 ※予備日 12/19・26 時間 9:00~11:00 受講料 <会員>5,000円 <一般>7,500円  
各土曜日 全10回 会場 東海村内(東海村総合体育館ほか) 講師 ノルディックウォーキング指導士  
ポールを使用して歩行運動を行う注目のスポーツ「ノルディックウォーキング」を有資格者が指導する教室です。運動習慣がない方や運動の苦手な方にもおすすめのスポーツです。

受付開始 **9/5** (土) 対象: クラブ会員で幼児(年中・年長)~中学生の方  
**<後期> キッドピクス教室**

<開催日> 10/2~3/19 (11/27、12/25、1/1休講)  
毎週金曜日 全22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 11,000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。

**11/1(日)** 東海村文化祭にてダンスを発表します。ぜひ見に来てください。  
<会場> 東海村総合体育館(野外ステージ)

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

エアロビクスの大会・検定に出場することを目的に、月4日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(日本エアロビクス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 **12/5** (土) 対象: クラブ会員で小学生の方  
**<3期> ジュニア卓球教室**

<開催日> 1/9~3/13 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。



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 30名程度  
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。