

## 人生の先輩方による心温まるクラブ！

### 南光台東エンジョイ倶楽部

宮城県仙台市

#### クラブ概要

設立年月日 :平成19年3月25日

対象地域 :仙台市泉区南光台東

対象人口 :約7,100人

世帯数 :3,000世帯

会員数 :170名

財源 :約50～60万(会費収入)

(市 40助成あり)

活動拠点 :南光台東コミュニティセンター他

電話 :080-6018-8482

(事務局長 後藤10～12時 18～20時)

#### 地域を盛り上げる力

南光台東エンジョイ倶楽部は、地域住民が一体となり

ふれあいによるコミュニティを構築  
スポーツなどの活動を通して青少年の  
健全育成

高齢者の生きがいづくりを推進  
地域の活性化と住民相互の親睦

これらを深めることで、心身ともに元気で  
健康な「南光台東のまちづくり」の実現に  
貢献することを目的として設立しました。

南光台東地区は、仙台市の北部に位置する閑静な住宅地です。仙台市内まで車で20分程度。昭和30年代後半に、山林等として利用していた土地を住宅地に造成し、人口も団地開発に伴い年々増加し、仙台市のベッドタウンとして発展しました。

#### 生涯現役！生きがいづくり！

クラブ員170名の内、中心は60歳以上の方々に、全体の約60%を占めています。フラダンス・アンチエイジング体操・健康マージャン・手芸などスポーツだけでなく多岐にわたる活動をしています。

また、年2回開催する「体力テスト」では、個別にカルテをつくり、効果や変化を一目で確認することができ現状を把握することが可能です。

一時的な運動で終わらせず、さらなる目標を立てるなど、日々の生活に張り合いができ、生きがいづくりへつながっています。



## 昔あそび

お手玉、けん玉、あやとり、こま、おはじき、など地域の方々が指導者になり子どもたちは昔あそびを学びます。

昔あそびは、昔の人の知恵が生かされ子どもに集中力を身につけさせるなどその良さが再び見直されています。

昔あそびを通して、世代間の交流を図ることで青少年の健全育成や地域を育てています。



## アンチエイジング体操

毎日の生活の中に取り入れることで若さと元気を保ちます。

様々な活動を通し健康づくりを行っています。一人では続かないこともみんなと一緒にやることで楽しさが増えていきます。自然と輪が広がり仲間づくり、コミュニティの場になっています。

## 様々なイベント

ウォーキング、健康マージャン、ボウリング、軽登山、エンジョイ祭り、栄養研修などイベントを通し、地域住民との親睦を深め心も体も元気で健康な町づくりを行っています。



南光台東エンジョイ倶楽部は、今年度、宮城県 仙台市教育委員会社会教育主事講習会「地域スポーツのあり方」について調査研究を実施した中で、研究対象として選ばれ、研究報告に載るほど注目を浴びているクラブです。

## アドバイザー's eye



南光台東エンジョイ倶楽部は「身近な場所で」「健康づくり」「仲間づくり」「生きがいづくり」をモットーに様々な活動を展開しています。クラブ運営に関わっている全員が熱意ある方ばかりで、一人一人が歯車となりクラブの支えとなっています。

ご近所付き合いがなくなり、人とのコミュニケーションが不足していると言われていた中で、昔あそびなどのクラブ活動が社会や学校の役割の一部を担っています。南光台東エンジョイ倶楽部は地域力をけん引する役目も果たしています。また、クラブ活動が一時的な運動や趣味に止まらず、次の世代につながる活動をしている姿が微笑ましく見えます。

人生の先輩方の手作りで心温まるクラブで、豊かな心が伝播し地域の活性につながっているのを感じます。  
これから、ますます目が離せないクラブです。

(相田 恵美 宮城県クラブ育成アドバイザー)

## 南光台東 エンジョイ倶楽部 2月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
卓球は毎週日曜日に開催 東コミセン 10:00~12:00 中学生以上	1 癒しの健康ストレッチ 前坂集会所 10:30~12:00 バスタオル等持参	2	3 フラダンス 前坂集会所 13:00~14:30	4	5 	6 ピン・バドミントン教室 東小体育館 10:00~12:00
7 卓球 	8	9 レクダンス 前坂集会所 10:00~11:30 室内用上履き持参	10	11	12	13 アンチエイジング体操 東コミセン 14:00~15:30 ソフトバレー 東中体育館19:00~
14 卓球	15	16	17 フラダンス 東集会所 13:00~14:30	18 ヨーガ 東集会所 10:00~11:30 バスタオル等持参	19	20 ピン・バドミントン教室 東小体育館 10:00~12:00
21 卓球	22	23 レクダンス 前坂集会所 10:00~11:30 室内用上履き持参	24 	25	26 手芸 東集会所 13:00~16:00 かぎ針・毛糸持参	27 アンチエイジング体操 東コミセン 14:00~15:30 ソフトバレー 東中体育館19:00~
28 卓球	29	30				

※ 問合せ先 事務局:後藤道子 080-6018-8482(午前10時~12時) ※ 会場の重要事項:各教室・イベントの活動時に受付しますので、お申し込み下さい。  
\* 南光台東エンジョイ倶楽部ホームページ UR <http://nanpkudaihizasi.ho.infoseek.co.jp>

# 総合型地域スポーツクラブ 南光台東エンジョイ倶楽部

総合型地域スポーツクラブとは、いつでもどこでもたれでも継続的にスポーツに親しめる環境をつくるため、住民が主体となって自主的な運営を行う。地域に根ざした総合型スポーツクラブのことです。

## 会・員・募・集

21年度  
保存版



### 会員特典

- 会費の引当に充当されます。(一学期会費のみ)
- 無料エンジョイ通票を配布します。



### 総合型地域スポーツクラブの全国展開

目標 成人の週1回以上のスポーツ実施率が50%となることを目指す

身近な地域で、全ての住民が生涯にわたるスポーツに親しめる環境を、地域住民が自らづくり育てていく。新しい地域スポーツの仕組みです。  
現在全国1,046の市区町村に、2,233のクラブが開設（535のクラブが新設準備中）、開業後も27クラブ新設。南光台東エンジョイ倶楽部は、平成19年3月25日、第1回20歳日・祝日会では5番目に設立しました。現在会員数150名。

# 南光台東エンジョイ倶楽部 21年度 会員募集

身近な  
場所で

仲間づくり

健康づくり

生きがい  
づくり



### 経費者

実学区住民、勤務の方及び近隣の方

### 入会方法

下記申込用紙に必要事項を記入の上、電話またはFAXにて事務局にお申し込みください。  
事務局 TEL 080-8D18-8482  
FAX 022-262-0684  
休番 (10:00~12:00)

### 申し込み

各会費・イベント申込料にがかかります。  
(2月1日より受け付け)

### 登録料

1,000円(前払会費の6割)

### 年会費

小学生未満 0円  
小学生 2,400円  
高校生 3,800円  
ファミリー 6,000円(二人以上、一筆率は何人でも可)

※更新者(20年度会費)は、年会費のみとなります。  
※本会会員でもスポーツ安全保険に加入していますが、健康保険等の加入については、各自でお申し込みください。

お・ろ・ち・せ・ん

## 南光台東エンジョイ倶楽部入会申込書

性別	種別	申込日	年 度	月	日
姓 名	(男・女)	年 齢	新 規	更 新	
姓 名	(男・女)	年 齢	新 規	更 新	
姓 名	(男・女)	年 齢	新 規	更 新	
姓 名	(男・女)	年 齢	新 規	更 新	

※ご記入いただいた情報に関しては、エンジョイ倶楽部事務局以外にはお預りしません。

# 南光台東エンジョイ倶楽部で 健康づくりはじめませんか？

## フラダンス



## 卓球



## アンチエイジング体操



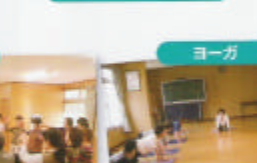
## エンジョイ祭り



## 手芸



## 健康マージャン大会



## 経登山



## レクダンス



## ヨーガ



## ウォーキング



## ゴルフ

## 体力テスト



### 21年度各種教室開催予定

種 目	主な会場	日 間	備 考
卓球	南光台東コミュニティセンター	毎週日曜日 10:00~12:00	中学生以上
ソフトバレー	南光台東中学校体育館	第2・4土曜日 18:00~21:00	
卓球・バドミントン教室	南光台東小学校体育館	第1・3土曜日 10:00~12:00	
レクダンス	前原集会所	第2・4土曜日 10:00~11:30	
アンチエイジング体操	南光台東コミュニティセンター	第1・4土曜日 14:00~15:30	
フラダンス	東葉会所	第1・3木曜日 13:00~14:30	
手芸	東葉会所	第4金曜日 13:00~16:00	
ヨーガ	東葉会所	第3木曜日 10:30~11:30	
曲しの健康ストレッチ	前原集会所	第1月曜日 10:30~12:00	
ニュースポーツ	前原集会所	5・7・9日 10:00~12:00	
バタンク教室	南光台東小学校校庭	4・6・9日	

### 21年度イベント開催予定

種 目	主な会場	日 間	備 考
ウォーキング	学区民・市民広場(南光台東)	4・5・6・7・9・10月 9:00~12:00	年6回
体力テスト	南光台東小学校	6・10月 9:00~12:00	年2回
経登山	原山北麓、五里池(倶楽部会館)	4・5・7・9・11月	年6回
ゴルフ	延寿ゴルフ場	5・9・10月	年3回
健康マージャン大会	前原集会所等	6・9・12月	年3回
昔遊び	前原集会所等	1・8月 10:00~12:00	
ボウリング大会	京コロシアムウイング場	7・11・2月	年3回
パークゴルフ大会	仙台市近郊のパークゴルフ場	7・11・2月	年3回
親子キャンプ	仙台市近郊のキャンプ場	7月	
スポーツ教室	南光台東小学校校庭	8・11月	高元、ペグボールを予定
第3回エンジョイ祭り	南光台東小学校体育館	10月	10月~11月頃予定