

特定非営利活動法人 (NPO法人)

# だいもん スポーツクラブ

楽しいイベントがたくさん!  
会員募集  
教室参加者募集  
3月1日受付開始

令和5年度プログラム



お問い合わせ

NPO法人  
だいもんスポーツクラブ事務局  
大門総合体育館内 〒939-0234 射水市二口3142  
TEL: 0766-52-4655 (9:00~17:00)  
FAX: 0766-52-4664  
E-mail: daimon-sc@bridge.ocn.ne.jp  
ホームページ: <https://www.daimon-sc.com/>

受付時間は、9時から17時までです。  
※休館日は受付を行っておりませんのでご注意ください。





# 人気のジュニアスポーツ教室!!

## 1 わんぱくスポーツ教室 1～3年生



かけっこや、オニごっこ、ボール遊びなどの運動に「遊び」の要素を取り入れ元気いっぱい活動しています。ドッジボールやマット運動、跳び箱にも挑戦しています。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 蒲原 達也  
日本スポーツ協会公認ジュニアスポーツ指導員
- 対象/定員 小学1～3年生/25名
- 会場 大門総合体育館 アリーナ
- 時間 17:30～18:30
- 実施日 火曜日(前期・後期 各20回程度)

## 2 わんぱくスポーツ教室 4～6年生



ドッジボールやバスケットボールなどの球技を中心に色々なスポーツに挑戦しています。元気いっぱい楽しみましょう。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 蒲原 達也  
日本スポーツ協会公認ジュニアスポーツ指導員
- 対象/定員 小学4～6年生/25名
- 会場 大門総合体育館 アリーナ
- 時間 18:30～19:30
- 実施日 火曜日(前期・後期 各20回程度)

## 3 ジュニアバドミントン教室 前半の部



バドミントンを通して他学年との交流をはかる。基礎的な体力の向上を目指し楽しくプレイしよう!

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 平塚 亜紀子  
市社会体育指導員
- 対象/定員 小学生/20名
- 会場 大門総合体育館 アリーナ
- 時間 18:00～19:15
- 実施日 金曜日(前、後期各20回程度)

## 4 ジュニアバドミントン教室 後半の部



バドミントンを通して、他学年との交流をはかる。基礎的な体力の向上を目指し、楽しくプレイしよう!

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 平塚 亜紀子  
市社会体育指導員
- 対象/定員 小学生/20名
- 会場 大門総合体育館 アリーナ
- 時間 19:15～20:30
- 実施日 金曜日(前、後期各20回程度)

## 5 ジュニア 卓球教室



卓球の基本打ち、正しいフォームを身に付け、ラリー、ゲームを楽しみましょう。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 射水市卓球協会
- 対象/定員 小学生/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 18:00～19:30
- 実施日 土曜日(前、後期各20回程度)





## 6 一般卓球教室



卓球の基本打ち、正しいフォームを身に付け、ラリー、ゲームを楽しみましょう。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 射水市卓球協会
- 対象/定員 中学生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 19:30～21:00
- 実施日 土曜日(前期・後期 各20回程度)

## 7 貯筋&ストレッチヨガ教室 (旧 老化予防ヨーガ教室)



自分の体重を使用した、畳一枚分(ヨガマット)のスペースがあればできる運動とストレッチヨガ。筋肉を貯え、衰えを防ぎます。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 海老 美奈子  
日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士
- 対象/定員 高校生以上/20名
- 会場 大門総合体育館 研修室
- 時間 9:00～10:00
- 実施日 火曜日(前期・後期 各20回程度)

## 8 健康体操教室(火)



簡単エアロ、ストレッチ、筋トレ等、楽しく体を動かしてより明るく元気な毎日を目指しましょう!

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 三好 啓子  
日本スポーツ協会体操上級指導員
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 10:00～11:30
- 実施日 火曜日(前期・後期 各20回程度)

## 9 からだすっきり健康体操教室



心肺機能を高める有酸素運動とゆったりとからだをほぐすストレッチを多く取り入れた、初めての方でも安心してスタートできる教室です。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 石川 菜奈子  
健康運動実践指導者
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 13:15～14:15
- 実施日 火曜日(前期・後期 各20回程度)

## 10 らく楽フィットネス教室



体力に自信がないと感じている方むけの教室です。チューブやイスを使ってやさしい運動にちょうどいい負荷をかけながら体力向上を目指します。お気軽に参加いただけます。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 石川 菜奈子  
健康運動実践指導者
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 14:15～15:15
- 実施日 火曜日(前期・後期 20回程度)

## 11 しなやかストレッチ教室



骨盤の歪みをはじめ、身体の歪みを整え、しなやかな身体を作ります。セルフマッサージや自宅でも出来る簡単なケアを行います。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 大角 元与  
健康管理士一般指導員  
全健会カイロプラクター
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 19:30～20:30
- 実施日 火曜日(前期・後期 各20回程度)



# 楽しく運動して、元気と健康を!!

## 12 スローエアロビック&ストレッチ教室



シンプルな動きで心地よく体を無理なく動かせる有酸素運動です。「開く、伸ばす、ひねる」3つの要素で運動初心者や体力に自信のない方にもおすすめです。動いた後は体が軽く気分も前向きにスッキリしますよ。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 石川 菜奈子  
スローエアロビック指導者
- 対象/定員 高校生以上/20名
- 会場 大門総合体育館 研修室
- 時間 9:30~10:30
- 実施日 水曜日(前期・後期 各20回程度)

## 13 健康体操教室(水)



簡単エアロ、ストレッチ、筋トレ等、楽しく体を動かしてより明るく元気な毎日を目指しましょう!

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 三好 啓子  
日本スポーツ協会体操上級指導員
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 10:00~11:30
- 実施日 水曜日(前期・後期 各20回程度)

## 14 ビギナーズヨガ教室



ヨガの基本ポーズをしっかり説明していくので、ヨガ初心者の方でも安心して参加していただけます。ヨガをすることで日常生活に必要な筋肉や柔軟性、体力を鍛えられるので様々な不調のやわらげにも繋がります。高血圧や心臓病、緑内障等をお持ちの方は必ず医師の許可が必要です。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 RIO  
全米ヨガアライアンスRYT200
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 19:30~21:00
- 実施日 水曜日(前期・後期 各20回程度)

## 15 かんたんエアロ教室



とっても簡単なエアロビクスの後は、マットでゆったりストレッチ!頭の先から、つま先まで、まんべんなく動かして、すっきり整えましょう!

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 赤川 侑香  
健康運動実践指導者
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 9:30~10:30
- 実施日 木曜日(前期・後期 各20回程度)

## 16 さわやかちょきん教室



体操!ストレッチ!筋トレ!そして、おしゃべり!気持ち良く、効果的に、全身を動かして、健康を維持しましょう。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 赤川 侑香  
健康運動実践指導者
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 10:30~11:30
- 実施日 木曜日(前期・後期 各20回程度)

## 17 健康太極拳教室



コロナ感染や情報過多の日常が精神のストレスや気血の流れを滞らせています。ゆったりとして呼吸を充分に取り込むことから、全身の若返りと筋力への活カアップを促します。また姿勢の美しさが体幹を鍛えます。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 児玉 さちこ  
太極拳指導員  
ゆったり太極拳スキルアップ指導員
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 13:30~15:00
- 実施日 木曜日(前期・後期 各20回程度)



からだ  
18 身体スッキリヨガ教室



ヨガが初めての方、ゆっくりヨガを楽しみたい方におススメのクラスです。身体が伸びる心地よさを味わいましょう。肩こりや腰痛、膝痛でお悩みの方にもおススメです。ヨガの基本的なポーズを無理なく行います。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 土合 祐子  
アシュタンガヨガ初級指導者
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 9:45～10:45
- 実施日 金曜日(前期・後期 各20回程度)

19 歌って踊って脱ロコモ教室

New



歌いながらストレスを発散して、楽しく身体を動かします。ロコモティブシンドローム(老化による身体の衰え)の防止を目的とした関節を元気にする体操です。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 大角 元与  
健康管理士一般指導員  
全健会カイロプラクター
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 11:00～12:00
- 実施日 金曜日(前期・後期 各20回程度)

20 健康体操教室(金)



前半は楽しくエアロビクス運動で脂肪を燃焼し、後半はボールを使ったストレッチで身体を整えます。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 海老 美奈子  
日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 13:30～14:30
- 実施日 金曜日(前期・後期 各20回程度)

21 マットピラティス教室  
(旧 美姿勢ピラティス教室)

NEW



深い呼吸をしながらインナーマッスルを鍛え、美しい姿勢と身体をつくります。運動が苦手な方でも無理なく身体を鍛えられると人気のエクササイズです。凝り固まった身体をほぐして、しなやかな身体をつくりましょう!

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 桶 恵理  
FTPベーシックマットピラティスインストラクター
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 19:00～20:00
- 実施日 金曜日(前期・後期 各20回程度)

22 エアロでシェイプアップ教室



エアロで楽しく気持ちの良い汗を流し、その後簡単な筋カトレニングでシェイプアップを目指します。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 瀧淵 里美  
介護予防運動指導員
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 20:00～21:00
- 実施日 金曜日(前期・後期 各20回程度)

23 カローリング教室



どなたでも気軽に楽しめるニュースポーツです。ゲームを通してみんなで楽しく身体を動かしましょう。

- 受講料 前期・後期 各1,500円
- 対象/定員 一般/25名
- 会場 大門総合体育館 アリーナ
- 時間 9:30～12:00
- 実施日 水曜日(前期・後期 各20回程度)



# 健康、仲間、地域づくりを!!

## 24 パークゴルフ教室



パークゴルフを始めたい初心者を対象に、ルール等を学び、野外での健康な仲間づくりをしましょう。

- 受講料 4,000円(コース使用料含む)
- 講師名 パークゴルフ協会認定指導員
- 対象/定員 初心者/20名
- 会場 パークゴルフ南郷
- 時間 10:00~12:00
- 実施日 4月~7月の火曜日(全10回程度)



## パークゴルフ各種大会



日頃の成果を試せる大会を各対象者向けに数回開催します。

- 参加料 500円程度(予定)
- 対象/定員 大会により設定
- 会場 パークゴルフ南郷
- 実施日 5月~12月の間に数回

詳細は、パークゴルフ南郷までお問い合わせください。  
電話番号:0766-53-0789

## 夏のジュニア野外スポーツ活動

夏休みの楽しい思い出作りに、野外体験をしよう!!

- 参加料 未定
- 対象 小学3~6年生
- 場所 県内野外活動施設
- 実施日 7月下旬



## ウォーキング・トレッキング&友湯



自然に親しみながら、ウォーキングをすることで健康づくりをし、参加者同士の交流も深めましょう!

- ★初夏のウォーキング/6月
- ★秋のウォーキング/9月
- ★紅葉を楽しむトレッキング/11月

- 参加料 未定
- 実施日 詳細決定次第ご案内します。  
お気軽にお問い合わせください。

## ジュニアスキー教室

認定指導員の指導で基礎技術を身につけよう。

- 参加料 未定
- 対象 小学3~6年生
- 場所 牛岳温泉スキー場
- 実施日 R6年1月下旬



## だいもんスポーツクラブフェスティバル



体力測定を実施して体力年齢を調べましょう。教室発表や、スポーツ体験など盛りだくさん!

- 参加料 無料
- 対象/定員 どなたでも参加できます
- 場所 大門総合体育館
- 実施日 10月9日(月)【スポーツの日】(予定)

## 冬のスポーツ交流大会



頃運動不足になりがちな冬の季節にスポーツ交流で寒さを吹き飛ばそう!

- 参加料 無料
- 対象/定員 どなたでも参加できます
- 場所 大門総合体育館
- 実施日 R6年2月中旬



# だいまんスポーツクラブ概要(令和5年度)

## 1. 年会費及び保険料

- (1) 年会費について  
年会費は、クラブの運営と管理の費用に充てられます。
- (2) 保険料について  
会員になり活動する場合、必ずこの保険にご加入ください。

区分	年会費	保険料	合計
ジュニア (年中5歳児～中学生)	2,000円	500円	2,500円
一般A (高校生～59歳)	3,500円	1,500円	5,000円
一般B (60歳以上)	3,500円	800円	4,300円
ファミリー (1世帯3人以上の場合はお得です)	7,000円	上記の人数分が必要 です	7,000円+保険料

※後期から入会する場合は、年会費が異なります。

## 2. 受講料・参加料

- (1) 教室やイベントに参加される場合は、年会費とは別に受講料・参加料が必要です。
- (2) 複数の教室を受講していただけますが、それぞれの教室で受講料が必要となります。
- (3) 受講料・参加料は、教室等の講師謝金、消耗品費や会場使用料などの経費に充てるものです。  
ただし、受講前の見学や体験は無料ですので、受付窓口にご相談ください。
- (4) 教室の申込時に詳しい日程表をお渡しします。

## 3. 申し込み方法

- (1) 所定の「入会・受講申込書」に必要事項を記入の上、大門総合体育館までお申し込みください。  
[大門総合体育館は、月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)が休館日となります。]
- (2) 年会費、保険料、受講料・参加料は、受付時に一括現金でお支払いください。  
**すでに納められた会費などは、返却できませんのでご了承ください。**

## 4. 受付に関する留意点

- (1) 定員のある教室では、先着順(継続参加含む)となっております。お早めにお申し込みください。
- (2) 会員の受付は年度途中でも随時行っています。お気軽にお申し込みください。

## 5. その他

- (1) 高校生以下の参加、送迎(特に夜間)については、保護者の責任で行ってください。
- (2) 会員になると、クラブが行う各種イベントや大会の参加料が割引となります。
- (3) 各教室の日程は、開催途中に変更する場合があります。(事前に案内します。)
- (4) 都合により教室の開催回数に変更になる場合があります。
- (5) 受講者(申込)が少ない教室は、開催しない場合があります。
- (6) 新型コロナウイルスの感染状況により、教室やイベント内容の変更、  
又は中止になる場合があります。

## あなたも参加しませんか?

だいまんスポーツクラブは、1人1スポーツで、健康、仲間、地域づくりをテーマに、地域に密着したクラブ活動を目指しています。  
主な活動場所は大門総合体育館です。お子さんから、高齢者の方はもちろん、射水市以外にお住まいの方でも、誰でも参加していただけます。



いつでも、見学、相談OK!  
あなたの参加を  
お待ちしております。

**新規入会者  
紹介特典!!**

**ご家族ご友人をご紹介ください。**

**紹介者さま、新規ご入会者さまそれぞれに、500円キャッシュバックいたします!**

※だいまんスポーツクラブに初めて入会される方に限ります。

詳細はだいまんスポーツクラブ事務局までお問い合わせください。



## だいもんスポーツクラブ

令和5年度(前期)入会・受講申込書

※電話・FAXでのお申し込みはできません。(窓口直接申込) ※個人情報の取り扱いは厳重に管理いたします。

住所	〒 -	受付No	受付 (受領印)		
連絡先 (日程変更など)	自宅電話 ( ) -	年齢			
	携帯電話 本人・家族( ) -				
加入者氏名(ふりがな)	性別	生年月日	新学年	年会費・保険料合計	
1	男・女	昭和 平成 年 月 日	年中 ・ 年長 小 中高 年生	円	
2	男・女	昭和 平成 年 月 日	年中 ・ 年長 小 中高 年生	円	
3	男・女	昭和 平成 年 月 日	年中 ・ 年長 小 中高 年生	円	
4	男・女	昭和 平成 年 月 日	年中 ・ 年長 小 中高 年生	円	
年会費・保険料 一覧				①合計 円	
区分	ジュニア (年中5歳児～中学生)	一般A (高校生～59歳)	一般B (60歳以上)		ファミリー (1世帯3人以上の場合はお得です)
年会費	2,000円	3,500円	3,500円		7,000円
保険料	500円	1,500円	800円		該当金額の人数分
合計	2,500円	5,000円	4,300円		7,000円+保険料

※年会費は、クラブ管理の共通経費です。  
※年会費、保険料は1年分です。

## ■教室一覧 ※受講を希望する教室の番号に○印をつけてください。

No.	教室名	前期受講料	No.	教室名	前期受講料
1	わんぱくスポーツ教室 1～3年生	火 6,000円	13	健康体操教室(水)	水 6,000円
2	わんぱくスポーツ教室 4～6年生	火 6,000円	14	ビギナーズヨガ教室	水 6,000円
3	ジュニア バドミントン教室 前半の部	金 6,000円	15	かんたんエアロ教室	木 6,000円
4	ジュニア バドミントン教室 後半の部	金 6,000円	16	さわやかちよきん教室	木 6,000円
5	ジュニア卓球教室	土 6,000円	17	健康太極拳教室	木 6,000円
6	一般卓球教室	土 6,000円	18	身体スッキリヨガ教室	金 6,000円
7	貯筋&ストレッチヨガ教室 <b>リニューアル</b>	火 6,000円	19	歌って踊って脱ロコモ教室 <b>New</b>	金 6,000円
8	健康体操教室(火)	火 6,000円	20	健康体操教室(金)	金 6,000円
9	からだすっきり健康体操教室	火 6,000円	21	マットピラティス教室 <b>リニューアル</b>	金 6,000円
10	らく楽フィットネス教室	火 6,000円	22	エアロでシェイプアップ教室	金 6,000円
11	しなやかストレッチ教室	火 6,000円	23	カローリング教室	水 1,500円
12	スローエアロビク&ストレッチ教室	水 6,000円	24	パークゴルフ教室	火 4,000円
前年度後期に受講していた教室名 ( )			②受講料合計		円
紹介者(継続会員) 氏名 教室番号 受付No			① + ② 合計		円

※紹介者割引(500円キャッシュバック)は、だいもんスポーツクラブに継続して入会している会員の方が、初めて入会される方を紹介する場合に限りです。  
キャッシュバック対象者の方には後日連絡いたします。

## 保護者承諾書 (未成年の保護者の方は必ずご記入ください。)

私は、上記の未成年者が、「だいもんスポーツクラブ」に加入することを承諾します。

令和5年

月

日

保護者氏名