



総合型地域スポーツクラブ 特定非営利活動法人

白岡 Sport-Verein

シュポルト・ファーアイン

問合せ先
はこちら



【クラブ事務所について】

- Q 白岡Sport-Vereinの事務所はありますか？
A 白岡高校裏側の建物2階にあります
- Q 事務所は毎日スタッフはいますか？
A 毎週月・水・木3日間の午前中の業務です
- Q 事務局にメールしてもすぐに返信がない
A 週3日勤務のため、毎日のチェックができずメール送信日によっては回答が遅れます。
- Q 毎月の活動予定表が届きません
A 今年からクラブHPに掲載しています

★ クラブからお願い

入会申込書の必須項目は必ず記入してから申し込みをお願いします。

【新年度の活動について】

- 年会費をやめて月会費に合算しました。
- 予定表は会員配布から、HP掲載になりました。
- 教室入会申込は、HPから申込書をダウンロードできるので、内容を記入してメール申してください
- 申込書には、必須項目を必ず記入ください、未記入の場合は確認のやり取りで多くの時間を要します。
- 4月は、新入会者も多く、ゆうちょ銀行手続きが遅れ気味のため、4月の会費は、5月会費と合わせて登録します

【新年度の新規教室等について】

- 月曜日：スポンジテニス（1～3年）東小体育館
- 火曜日：こども美術教室（1～3年）こもれびのもり
- 木曜日：こども美術教室（4～6年）こもれびのもり
- 金曜日：ソフトテニス（4～6年）市民テニスコート
- 週末：硬式テニス教室教室入（6年生以上） 同上
- 週末：ダンスクラブ（小学生・中学生） こもれびのもり
- 週末：サッカー（U6年代、小学ク年代、中学生年代）
- ナイター：サッカー南小Gで開催 中学生参加可能
- 金曜日：ソフトテニス（4～6年） 市民テニスコート
- 週末：硬式テニス教室教室入（6年生以上） 同上

近年、子どもの運動不足が問題視されています。特にゲームやスマホの時間が増えたことで、外遊びの時間が減り、体力の低下が懸念されています。
「うちの子、すぐに疲れる…」
「外で遊ぶ時間が減って、運動不足が心配…」
こんな心配をしていませんか？

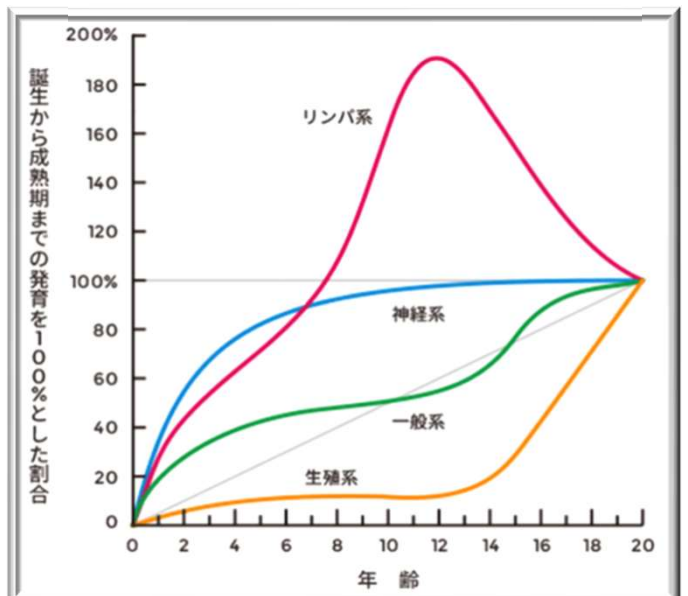
まずは「1日10分」から始めよう!!

「運動しなさい!」と言っても子どもはなかなかやる気が出ないので、「1日10分だけ!」など、ハードルを低く設定するのがコツです。

スポーツは「遊び」として採用したら!!

- ✓ ボール遊び（サッカー・バスケットボール等）白岡SV教室の事前練習にもなるよ!
- ✓ なわとびチャレンジ（連続100回に挑戦!）
- ✓ ゲームの前に外遊び（10分外遊びでゲーム）
- ✓ 学校や公園の遊具を使って全身運動もいいよ!
- ✓ 子ども達に必要なリンパ系の運動・スポーツ

【子どもの成長とスカモン®の法則】



ソフトテニス
月曜：白岡東小体育館
金曜：勤体テニスコート



チャレンジC：鬼スポ
木曜：白岡東小体育館



サッカークラブ
土曜：白岡東小校庭



かけっこクラブ
日曜：高岩公園

曜日	教室名称	時間帯	会場	5月予定			6月予定(案) (仮予定・変更あり)			備考		
月曜	★ ゆったりヨガ	14:00~15:30	中央公民館		11	18	25	1	8	15		6月は予定
	ソフトテニス	16:45~17:45	白岡東小体育館	-	11	18	25	1	8	15		
水曜	放課後バスケ：水	17:15~18:45	白岡東小体育館		13	20	27	3	10	17		
	J白岡バスケジュニア	19:00~21:00	白岡東小体育館		-	20	27	3	10	17		
	J白岡バスケジュニア	18:00~21:00	菁莪中体育館		13	20		3		17		
木曜	★ 女性のためのゆったりヨガ	10:00~12:00	コミセン				28				25	
	子ども美術教室	16:30~17:30	こもれびのもり		14			調整中				第1回体験会
	チャレンジ0:スポ鬼 ^{オニ}	16:45~18:00	白岡東小体育館			21	28	4	18	25		
	高齢者運動教室	14:00-15:30	老人福祉センター	7	14	21	28	4	11	18	25	
金曜	★ ピラティス	10:00~11:00	ルネGガーデン	1	15	22	29	調整中				
	放課後バスケ：金	17:15~18:45	白岡東小体育館	1	8	15		5	12	19		
	ソフトテニス教室	13:17:00~18:00 27:18:00~19:00	市民テニスコート		8	15	29		12	19	26	
土曜	スポーツ鬼ごっこ	10:00~11:30	白岡東小体育館		16	23	30	6		20	27	
	サッカークラブ	8:30~10:00	白岡東小校庭	2	9	16	23/30	6	13	20	27	
	中学生ダンス	9:00~12:00	生涯学習センター		16	23		調整中				
	硬式テニス	9:00~11:00	総合G クレイ	2	16	23	30	6	13			
	★ ハタ・ヨガ	10:10~11:20	生涯学習センター	2	16	23	30					
	J白岡バスケ少年団	12:00~17:00	白岡東小体育館	https://www.instagram.com/juvenileskiraoka/?e=27c71722-dbde-4327-9466-2a4d61f9adfb&g=5								
	J白岡バスケジュニア	18:00~21:00	菁莪中体育館		9		23	3		17		
日曜	スポーツ鬼ごっこ	10:00~11:30	白岡東小体育館		10				14			
	サッカークラブ	8:30~10:00	白岡東小校庭	10			24		14		28	
	かけっこクラブ	9:00~10:00	総合運動公園	調整中			調整中					
	中学生ダンス	9:00~12:00	生涯学習センター		10			7	14	21		6/21発表会
	J白岡バスケ少年団	12:00~17:00	白岡東小体育館	https://www.instagram.com/juvenileskiraoka/?e=27c71722-dbde-4327-9466-2a4d61f9adfb&g=5								
	J白岡バスケジュニア	18:00~21:00	菁莪中体育館		10		24	7		21		5/10:庄和練習試合

★ヨガマット持参