

	種目別	主な対象者	場 所	曜日	回数	第5週	時間	開 催 ク ラ ブ	備 考	会費 / 円	月 or 回
1	ルディックウォーキング	一般	すみよし公園他	土	第1		9:00～	住 吉	2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強します。ウォーキングの1.5倍の消費量です。	サークル	
2	ウォーキング・ハイキング	子ども～大人	宮崎市内近郊、他	土日	季節毎		午前 午後	レインボ-	家族で季節を感じよう！ 自然の中で深呼吸！（送迎あり）	1,000～	回
3	歌あそび	一般	広瀬地区交流センター	木	隔週 (1,3)		10:00～	佐土原	懐メロや童謡を歌いながら、手足や身体を動かし脳を活性化しましょう！	500	回
4	ソフトエアロビクス	一般	住吉公民館（第1.3）	水	月2回		20:00～	住 吉	心と体のエクササイズ、姿勢の維持、脂肪燃焼、ストレスの解消も出来ます。	600	月
5	えいご	小学生	佐土原総合文化センター	木	月3回		16:40～ 17:30～	佐土原	小学校のALTの先生が指導。PCやカードを使い楽しく英語を学びます。	1,500	月
6	子ども英語教室 （低学年）	小学1年～3年	東大宮地区社協	金	毎週	休	16:30～	東大宮	楽しく英語で話してみましょー！！	3,000	月
7	子ども英語教室 （高学年）	小学4年～6年	東大宮地区社協	金	毎週	休	17:30～	東大宮	中学校での授業に向けて力を付けよう。外国人講師の指導	3,000	月
8	絵手紙	一般	広瀬地区交流センター	金	隔週 (2,4)		10:00～	佐土原	絵が苦手な方でも大丈夫です。絵手紙に添える筆文字も学べると好評です！	500	回
9	折り紙	一般	広瀬地区交流センター	水	隔週 (1,3)		10:00～	佐土原	日本の伝統文化である折り紙は、指先を使うので脳トレにも最適！	500	回
10	カヌー	中学生	大淀川・宮崎商業高校	火水 木土 日	毎週	休	9:00～	うづら	カヌー競技でトップアスリートを目指して基礎技術から指導します。目指せ全国！	5,000	月
11	カヌー	小学生	大淀川・宮崎商業高校	水土 日	毎週	休	9:00～	うづら	カヌー競技の基礎を様々な動きを通してマスターしよう	4,000	月
12	カヤック（カヌー）	子ども～大人	大淀川、一ツ葉ビーチ等	土日	年数回		午前 午後	レインボ-	水上スポーツも楽しいよ！ 海でもやってるよ！	1,000～	回

	種目別	主な対象者	場 所	曜日	回数	第5週	時間	開 催 ク ラ ブ	備 考	会費 / 円	月 or 回
13	カローリング	小学生～大人	潮見小学校体育館	土	隔週 (1,3)		9:00～	潮 見	子どもから高齢者まで一緒に楽しく	200	回
14	カローリング	小学生以上	住吉公民館	土	第1.3		13:30～	住 吉	子どもから高齢者、障がいのある方でも楽しめます。ゲーム展開がおもしろいですよ。	200	月
15	キッズチア	小中学生	佐土原総合文化センター	木	月3回		17:15～	佐土原	スポーツやお祭りに出て発表し、周りを元気に！自分も元気に！！	3,000	月
16	楽しくクッキング	一般	広瀬地区交流センター	水	第2		10:00～	佐土原	手軽でヘルシーなメニューを作れると大好評。ランチ会も楽しみのひとつ！	500	回
17	グラウンドゴルフ	一般	すみよし公園	木	毎週		9:00～	住 吉	惜しい声があったり、大きな笑い声があったりと笑顔が絶えません。	400	月
18	剣 道	小学生～	東大宮小学校	火	毎週	休	17:00～	東大宮	強さより武道のマナーを！	1,500	月
19	太極拳	一般	住吉公民館（第1.3） 住中武道場（第2）	月	月3回		10:00～	住 吉	やさしい動きで心身ともにしなやかにフレッシュできます。	1,000	月
20	健康体操	一般	出来島 高洲コミセン	火	毎週		9:30～	潮 見	高齢者向け、いきいき健幸づくり	500	回
21	健康体操	一般	東大宮コミセン	火	毎週	休	10:00～	東大宮	50代～70代が中心です。若さの秘訣がわかるかも？	1,000	月
22	脚腰元気体操& いきいきステップエクササイズ	一般	東大宮コミセン	火	毎週	休	13:00～	東大宮	有酸素運動を中心に踏み台等を使って行います。でも70代の方も頑張っています。	1,500	月
23	ヨガ	一般	佐土原総合文化センター	水	毎週	休	10:00～	うづら	個人に合わせて体力づくり	2,000	月
24	いきいき体力づくり	一般	住吉公民館（第1.3）	水	月2回		10:00～	住 吉	ストレッチ、筋力トレーニング等の体力づくりを個々のレベルで行います。	400	月

	種目別	主な対象者	場 所	曜日	回数	第5週	時間	開 催 ク ラ ブ	備 考	会費 / 円	月 or 回
25	健康体操	一般	住吉公民館（第2.4）	水	月2回		10:00～	住 吉	年齢に応じて楽しく体を動かし、心身の健康増進を目指します。	400	月
26	太極拳 （初級者）	一般	東大宮コミセン	水	隔週 (2,4)		10:00～	東大宮	まずは、24式を徹底的に！	600	月
27	ヨガ	一般	東大宮コミセン 宮崎西交流センター	水	毎週		10:30～	東大宮	初めての方も大丈夫。体も頭もすっきりします。40代～60代の方がいます。	500/ 1回	回
28	ファミリーリンパケア	一般	佐土原総合文化センター	水	隔週 (2,4)		19:00～	佐土原	リンパ健康法を身につけ、病気にならない身体づくりをしましょう。	1,000	月
29	ピラティス	一般	住吉公民館（第2.4）	水	月2回		20:00～	住 吉	体の歪み等を正して、美しいプロポーションをつくります。	600	月
30	健康体操	一般	佐土原総合文化センター	木	毎週	休	10:00～	うづら	機能回復を目指します	2,400	月
31	太極拳 （初心者）	一般	東大宮コミセン	木	隔週 (1,3)		10:00～	東大宮	全く初めての方の教室です。	600	月
32	リフレッシュ体操	一般	潮見小学校体育館	木	毎週		19:30～	潮 見	青壮年を中心に、楽しみながら体力づくり	500	回
33	ダンベル	一般女性	佐土原武道館	金	毎週	休	10:00～	うづら	健康づくりのお話もあります	500	回
34	ダンベル健康体操	一般	東大宮中学校	金	毎週	休	19:30～	東大宮	先生の講話・指導で学ぶことも多く、家でも実践できます。	1,000	月
35	ヨガ	一般	住吉公民館	土	第1,3		19:30～	住 吉	体をリフレッシュして健康な体づくりをします。	600	月
36	介護予防運動教室	概ね65歳以上	波島自治公民館	月	毎週		9:30～	東大宮	自立した生活を送るために、心身機能の低下を抑える介護予防教室です。	200	回

	種目別	主な対象者	場 所	曜日	回数	第5週	時間	開 催 ク ラ ブ	備 考	会費 / 円	月 or 回
37	介護予防運動教室	概ね60歳以上	小保下自治公民館	火	月3回		9:30～	住 吉	自立した生活を送るために、心身機能の低下を抑える介護予防教室です。	200	回
38	介護予防運動教室	概ね65歳以上	大島自治公民館	火	毎週		9:30～	東大宮	自立した生活を送るために、心身機能の低下を抑える介護予防教室です。	200	回
39	介護予防運動教室	概ね65歳以上	火切自治公民館	水	毎週		9:30～	東大宮	自立した生活を送るために、心身機能の低下を抑える介護予防教室です。	200	回
40	介護予防運動教室	概ね60歳以上	宮本自治公民館	木	月3回		9:30～	住 吉	自立した生活を送るために、心身機能の低下を抑える介護予防教室です。	200	回
41	介護予防運動教室	概ね60歳以上	雀塚自治公民館	木	月3回		9:30～	住 吉	自立した生活を送るために、心身機能の低下を抑える介護予防教室です。	200	回
42	介護予防運動教室	概ね65歳以上	花ヶ島自治公民館	木	毎週		9:30～	東大宮	自立した生活を送るために、心身機能の低下を抑える介護予防教室です。	200	回
43	介護予防運動教室	概ね65歳以上	北花ヶ島自治公民館	木	毎週		9:30～	東大宮	自立した生活を送るために、心身機能の低下を抑える介護予防教室です。	200	回
44	介護予防運動教室	概ね60歳以上	住吉中武道場	金	月3回		9:30～	住 吉	自立した生活を送るために、心身機能の低下を抑える介護予防教室です。	200	回
45	介護予防運動教室	概ね65歳以上	村角自治公民館	金	毎週		9:30～	東大宮	自立した生活を送るために、心身機能の低下を抑える介護予防教室です。	200	回
46	口コモ予防体操	一般	佐土原総合文化センター	月	毎週		18:45～	佐土原	メタボと並ぶ現代病口コモを予防、自宅で出来る体操を指導します。	2,000	月
47	口コモ予防運動教室	一般	野崎東病院	水	毎週	休	18:00～	東大宮	将来の為に、運動器の健康を。40代から特にお勧め。理学療法士指導	1,000	月
48	口コモ運動教室	一般	住吉公民館(第1.3) 住中武道場(第2.4)	木	毎週		10:00～	住 吉	肩痛・腰痛・膝痛・肘痛等による日常生活に不便を感じている方、筋肉・関節等の柔軟性をつけましょう。	1,000	月

	種目別	主な対象者	場 所	曜日	回数	第5週	時間	開 催 クラブ	備 考	会費 /円	月 or 回
49	ロコモ健康体操	一般	加納小学校	木	隔週 (1,3)		19:30～	レイボ	楽しく健康体操！ 専門の指導を受けれるよ！	500	回
50	ロコモ予防 チャレンジ	一般	広瀬地区交流センター	土	隔週 (1,3)		10:00～	佐土原	メタボと並ぶ現代病ロコモを予防、 自宅で出来る体操を指導します。	1,000	月
51	虹のハーモニー (コーラス)	一般	東大宮コミセン	月	隔週 (2,4)		13:30～	東大宮	スポーツは苦手だけど歌で元気に！！ とっても楽しくおらかな講師です。	500	月
52	楽っ子クラブ 東Jr.教室	小学1年～6年	宮崎東小学校	月	毎週	休	17:00～	東大宮	コーディネーショントレーニングを中心 に「出来た!」の喜びを	1,500	月
53	体操教室	幼児～小学生	佐土原武道館	火	毎週	休	17:30～	うづら	柔道の基本を生かした体操を基本に幼 児・児童の運動能力発達を目指しま す。	1,500	月
54	うづらキッズ (スポーツサークル)	広瀬北小学校児童	広瀬北小学校体育館	水	毎週	休	15:30～	うづら	月ごとにいろいろなスポ-ツに挑戦しま す	1,500	月
55	アクティブキッズ	小学生	広瀬小学校	水	毎週		16:30～	佐土原	いろいろな種目を月変わりで実施。 スポーツが大好きになります！	1,500	月
56	楽っ子クラブ ボール運動教室	小学3年～6年	東大宮小学校	水	毎週		17:00～	東大宮	様々な球技の経験。中学校の部活選 びのキッカケになります。	1,500	月
57	楽っ子クラブ 東大宮Jr.運動教室	小学1年～2年	東大宮小学校	木	毎週	休	17:00～	東大宮	複合運動教室。運動遊びを中心に、動 ける体づくりを行います	1,500	月
58	子ども運動教室	小学生以上	すみよし公園他	土	毎週		14:00～	住 吉	遊びを主体としたスポーツで、適応能 力を養いたいと思います。	800	月
59	ターゲットバードゴ ルフ	一般	すみよし公園	火	毎週		9:00～	住 吉	羽のついたボールをアイアンで打ち、 傘を逆さにしたようなゴールに入れ るおもしろい競技です。	400	月
60	ゴルフ	小学生～大人	宮崎空港ゴルフセンター	火	隔週 (2,4)		19:00～	Fc roby	目指せシングルプレーヤー！	1,000～	月

	種目別	主な対象者	場 所	曜日	回数	第5週	時間	開 催 クラブ	備考	会費 /円	月 or 回
61	ゴルフ	小学生～一般	グラスガーデン塩路	火	毎週		19:15～	佐土原	アドバイザーが基礎の基礎から優しく指導します。(150球込みの料金)	1,000	回
62	マレットゴルフ	一般	エントランス広場	金	第2.4		13:00～	住 吉	自然を相手に一人でも楽しみ、二人以上で競いながら仲間づくり健康づくりもできます。	サークル	
63	フットサル	年長～高校生	七野小学校体育館 田野体育館	月 金	毎週		19:00～	Fc roby	F C r o b y から世界へ羽ばたけ!	1,000～	月
64	キッズサッカー (HSCあおぞら)	年中・年長	向陽園	火	毎週		14:15～	東大宮	幼稚園児の教室です。サッカーを中心にたくさん運動遊びを行います。	500/ 1回	回
65	東大宮Jr.サッカー	小学生～	東大宮小学校 住吉公園	木 金	毎週		17:00～	東大宮	小学低学年の教室です。サッカーが大好きになる楽しい教室です。	500/ 1回	回
66	サッカー	年長～小3	木の花ドーム 他	水	毎週		17:30～	木の花	ボールと仲良くし、遊びの中でサッカーの技術を習得しよう!	1,000	月
67	フットサル	中学生～一般	佐土原体育館	水	隔週 (2,4)		20:00～	佐土原	中学生～一般まで幅広い年齢層の男女でゲームをして楽しんでいます。	500	回
68	サッカー(ファミリー)	子ども～大人	生目の杜、他	金	毎週		19:00～	レインボ-	家族・親子でサッカーを楽しもう! みんなでワイワイやろうよ!	500	回
69	柔道	幼児～大人	佐土原武道館	火	毎週	休	19:00～	うづら	柔道の合同練習会です。体力・人間力・精神力を身に付けよう	1,500	月
70	ソフトバレーボール	小学生～大人	佐土原体育館	月 木	毎週	休	17:00～	うづら	未経験者大歓迎	1,500	月
71	ソフトバレー (昼の部)	一般	東大宮コミセン	木	隔週 (2,4)		13:00～	東大宮	30代～60代の男女混合。愉快的なメンバーです。	300	月
72	ソフトバレー (夜の部)	一般	東大宮小学校	木	毎週		20:00～	東大宮	30代～60代の男女混合。和気あいあいと楽しみながら。	600	月

	種目別	主な対象者	場 所	曜日	回数	第5週	時間	開 催 クラブ	備 考	会費 /円	月 or 回
73	卓 球	一般	東大宮コミセン	水	隔週 (2,4)		9:00~	東大宮	初心者の方歓迎!!第二の人生、卓球で楽しみませんか	600	月
74	卓球(大人)	一般	住吉中武道場	木	毎週		20:00~	住 吉	仲間と卓球を楽しみましょう。	1,000	月
75	卓球	小学生~大人	宮崎地区交流センター	金	隔週 (1,3)		19:00~	潮 見	トップアスリートの大野先生が指導	500	回
76	卓球(大人)	一般	広原体育館(第1.3) 住吉公民館(第2.4)	土日	毎週		13:00~	住 吉	レベルにあった指導で、上達も期待できます。年齢を問わず、いつまでも楽しめます。	800	月
77	卓球(子ども)	小学生、中学生	広原体育館(第1.3) 住吉公民館(第2.4)	土日	毎週		15:00~	住 吉	レベルにあった指導で、上達も期待できます。小学生。中学生対象。	800	月
78	卓 球	小学生~一般	東大宮中学校	土	毎週	休	19:30~	東大宮	指導者が子供たちを上達の道へ。中学生~大人は楽しく。	600	月
79	初級社交ダンス	一般	住中武道場(第1.2.4)	月	月3回		19:30~	住 吉	繰り返しやさしいダンスからゆっくり指導します。	1,500	月
80	中級社交ダンス	一般	住中武道場(第1.2.4)	月	月3回		20:15~	住 吉	少し経験のある方、復習や新しいダンスの練習をします。	1,500	月
81	社交ダンス	一般	東大宮コミセン	水	毎週		19:30~	東大宮	ヤスモトダンススクールの先生が指導。初心者も丁寧に指導。勿論ベテランもOK。	1,000	月
82	フラダンス	一般	このみ(第1.3)	木	月2回		13:30~	住 吉	基本をきちんと、ゆっくり楽しくやっています。	500	月
83	フィットネスフラダンス	一般	佐土原総合文化センター	木	毎週		14:00~	佐土原	心と身体の健康づくりにフラダンス。美しい姿勢と笑顔が身につきます。	500	回
84	ミニテニス	一般	東大宮コミセン	月	隔週 (2,4)		13:00~	東大宮	初心者歓迎!!第1の人気ニュースポーツです。	500	月

	種目別	主な対象者	場 所	曜日	回数	第5週	時間	開 催 クラブ	備考	会費 /円	月 or 回
85	ジュニア 硬式テニス	小・中学生	久峰運動公園テニス場	月	毎週		19:00～	うづら	テニスが好きになる・うまくなる・強くなるが目標	2,000	月
86	テニス	一般	久峰公園テニスコート	火	毎週		20:00～	佐土原	初心者と経験者に分かれているのでレベルにあった指導が受けられます。	500	回
87	バウンドテニス	一般	東大宮コミセン	水	隔週 (1,3)		9:00～	東大宮	初めての方を中心に行います。硬式テニスに近いルールで行います。	300	月
88	バウンドテニス	一般	東大宮コミセン	水	隔週 (2,4)		13:00～	東大宮	若い方も参加してます。硬式テニスに近いルールで行います。	300	月
89	ミニテニス	一般	東大宮コミセン	木	隔週 (1,3)		13:00～	東大宮	少しベテランを対象に行っています。	500	月
90	バウンドテニス	一般	東大宮コミセン	木	毎週		19:30～	東大宮	硬式テニスに近いルールで行います。夜の部です。30代～70代	600	月
91	ミニテニス	一般	住吉小学校	木	毎週		20:00～	住 吉	大きめの柔らかいボールを使うので、初心者からすぐに楽しめ、年齢問わずに奥深いプレイが生涯楽しめます。	サークル	
92	Jr. ソフトテニス	中・高校生	久峰公園テニスコート	木	毎週	休	20:00～	佐土原	元国体選手3名のコーチによる指導が受けられます。初心者大歓迎！	3,000	月
93	スポンジテニス	小学生	広瀬小学校	金	毎週		16:30～	佐土原	柔らかいスポンジボールと短いラケットを使って体育館で練習します。	2,000	月
94	テニス	一般 男女	中央公園 エントランスプラザ	土or 日	毎週		随時	潮 見	テニスを楽しみましょう！ 初心者歓迎！	400	回
95	体幹トレーニング	小学生～大人	田野ふれあいセンター トレーニング室	水	毎週		19:00～	Fc roby	体力をつけて、健康維持！	1,000～	月
96	トレッキング(山登り)	子ども～大人	えびの高原、他	土日	季節毎		午前 午後	レインボ-	家族で季節を感じよう！ 自然の中で深呼吸！（送迎あり）	1,000～	回

	種目別	主な対象者	場 所	曜日	回数	第5週	時間	開 催 クラブ	備考	会費 /円	月 or 回
97	Jr. バドミントン	小中学生	広瀬中学校	月	毎週		18:15～	佐土原	ジュニア向けに基礎から指導します。	2,000	月
98	バドミントン	一般	広瀬中学校	月	毎週		20:00～	佐土原	基礎練習のあと、ゲームをして楽しんでいます。初心者も経験者も大歓迎。	500	回
99	バドミントン	小学生～大人	宮崎地区交流センター	金	隔週 (2,4)		19:30～	潮 見	初心者の方、大歓迎！	300	回
100	バドミントン	一般	宮崎東小学校	土	毎週		9:30～	東大宮	30代～60代の男女混合。大いに汗をかいてください。	1,000	月
101	Jr. バドミントン	小学生	東大宮コミセン 東大宮小学校	土	毎週		9:30～	東大宮	トップアスリートの山内先生が指導。基礎からシッカリ。でも、楽しみながら。	1,600	月
102	中学バドミントン	中学生	東大宮コミセン 宮崎東小学校	火 木 土	毎週		17:00～ 16:30～	東大宮	基礎からシッカリでも、実践に向けて行います。中体連にも出場。	3,000	月
103	バドミントン	小学生～一般	住吉公民館(第2.4)	日	月2回		19:00～	住 吉	健康維持・仲間づくりに、又、より強くなりたい方にも対応しています。	600	月
104	ミニバレー	一般	東大宮コミセン	火	隔週 (2,4)		9:00～	東大宮	初めてボールを触る方でもOK 優しく丁寧にパスから指導します。	300	月
105	ミニバレー	一般	東大宮コミセン	火	毎週		19:30～	東大宮	たくさんの汗を流せますよ!!	600	月
106	バレーボール	一般	東大宮小学校	水	毎週		20:00～	東大宮	老若男女で和気あいあい。珍プレーに笑いが絶えません。	300	月
107	ミニバレー	一般	加納小学校	木	毎週		19:30～	レインボ-	笑ってストレス発散! 健康にもとってもいいよ!	100	回
108	ビーチボールバレー	年長～大人	田野体育館	金	隔週 (1,3)		19:00～	Fc roby	バレー未経験者、大歓迎!	1,000～	月

	種目別	主な対象者	場 所	曜日	回数	第5週	時間	開 催 ク ラ ブ	備 考	会費 / 円	月 or 回
109	ミニバレー	一般	東大宮中学校	土	毎週	休	19:30～	東大宮	初心者の方、是非どうぞ!!ゲームを中心に楽しんでいます。	300	月
110	ミニバレーサークル	一般	広瀬地区交流センター	日	隔週 (2,4)		20:00～	佐土原	男女仲良く幅広い世代でミニバレーを楽しんでいます。会員は参加費無料。	無料	
111	ビーチボールバレー	一般 男女	潮見小学校体育館	火	毎週		20:00～	潮 見	ビーチボールを使って、バレーを楽しみましょう! 初心者大歓迎!	300	月
112	フライングディスク	子ども～大人	南部公園	土	隔週 (2,4)		13:30～	レインボ-	風と楽しくたわむれよう! (障がい者向け)	400	回
113	ふれあいスポーツ	障がい者～ 一般	佐土原武道館	土	第2		10:00～	佐土原	ニュースポーツ体験出来ます。どなたでも楽しめる種目を用意しています。	無料	
114	ボウリング	子ども～大人	エースランド	土	月1回 (第3)		10:00～	レインボ-	屋内スポーツも楽しいよ! 練習+2ゲーム!(障がい者OK)	1,000	回
115	ホースセラピー(乗馬)	子ども～大人	清武ホースパーク	日	月1回 第(2)		13:30～	レインボ-	動物との触れ合いが楽しいよ! 専門指導者!(障がい者向け)	500	回
116	陸上 (スポーツ少年団)	中学生	久峰運動公園陸上競技場	月～ 土	毎週		16:30～ (土9: 30～)	うづら	陸上部のない中学校に通う生徒の部活動支援を行っています。	3,000	月
117	陸上 (スポーツ少年団)	小学3年～小学6年	久峰運動公園陸上競技場	火 木土	毎週		16:30～ (土9: 30～)	うづら	陸上に挑戦したい子・走る事が好きな子大歓迎	2,000	月