

	曜日別	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	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
2	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
3	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
4	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!! とっても楽しくおおらかな講師です。	500	月
5	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ます。	3,000	月
6	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
7	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
8	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
9	ロコモ予防体操	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ロコモを予防、 自宅で出来る体操を指導します。	2,000	月
10	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
11	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
12	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

	曜日別	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	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
14	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
15	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
16	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
17	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
18	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
19	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
20	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
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	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
24	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

	曜日別	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	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
26	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
27	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
28	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
29	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
30	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
31	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
32	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
33	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
34	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
35	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
36	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いきます。 硬式テニスに近いルールで行います。	300	月

	曜日別	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
38	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
39	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
40	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
41	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
42	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
43	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
44	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
45	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
46	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ーツに挑戦します	1,500	月
47	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
48	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

	曜日別	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	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
50	ロコモ予防運動教室	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
51	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
52	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
53	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
54	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
55	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
56	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
57	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
58	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
59	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
60	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

	曜日別	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	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
62	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
63	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
64	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
65	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
66	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
67	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。愉快的メンバーです。	300	月
68	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
69	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
70	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
71	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
72	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

	曜日別	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	Jr.アスリート	小学生	東大宮小学校	木	毎週		17:00～	東大宮	走れる事は、あらゆるスポーツの基礎になります。体をつくりましょう。	400/ 1回	回
74	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
75	陸上	小学生	学園木花台小 他	木	毎週		17:30～	木の花	陸上の基礎技術の習得と基礎体力の向上を目指そう！	1,000	月
76	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
77	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
78	ロコモ健康体操	一般	加納小学校	木	隔週 (1,3)		19:30～	レインボ	楽しく健康体操！ 専門の指導を受けれるよ！	500	回
79	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
80	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
81	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	
82	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
83	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
84	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

	曜日別	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	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
86	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
87	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
88	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め、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	
89	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よう！！	3,000	月
90	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
91	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
92	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
93	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
94	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
95	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
96	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

	曜日別	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	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
98	ルネ ヱックウォーキング	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	
99	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。基礎からしっかり。でも、楽しみながら。	1,600	月
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	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
102	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	
103	ボウリング	子ども～大人	エースランド	土	月1回 (第3)		10:00～	レイホー	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
104	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
105	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
106	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～	レイホー	風と楽しくたわむれよう！ (障がい者向け)	400	回
107	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
108	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

	曜日別	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	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
110	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
111	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
112	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
113	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
114	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
115	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
116	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
117	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