

会員登録更新のお願い = 更新期間:4/1(日)～5/31(木) =

\*今年度も登録更新期間が近付きました。

\*同封の「入金・更新申込書」に必要事項をご記入の上、年会費と一緒に各部門の活動場所か、事務局までお持ちください。

\*更新されない場合は、会則に従い会員証の返却などの手続きがございますので、スタッフにお尋ねください。

会 員	年 会 費
サークル会員 (こども)※1	2,000円 【ファミリー割引】有り※2
サークル会員 (おとな)※1	3,000円 【ファミリー割引】有り※2
スタッフ会員	3,000円

※1 こども→中学生以下、おとな→高校生以上  
※2 ファミリー割引→同世帯内のご家族(子・兄弟・親・配偶者)であれば、2人目以降より年会費が500円引きになります☆

4月開始

ランニングクラブ24年度説明会

今年もランニングクラブの活動が4月から始まります!そこで初回説明会を行いますので、興味がある方はぜひご参加ください!今からランニングを始めようと思っている方!一人だと練習がなかなか続かない方!マラソン大会に仲間と一緒に出たい方!などなど大歓迎です!

【24年度説明会&試走会】

日 時: 4月8日(日) 10:00～11:30  
会 場: 青森県武道館会議室  
料 金: 初回無料  
内 容: 活動内容や日程についての説明  
説明会終了後に、運動公園内をジョギングします。  
持ち物: 筆記用具、走れる服装



「企業として協力体制を持ちたい」「活動には参加できないけどスポネットを応援したい」サポート会員募集!

スポネットには、スタッフ会員、サークル会員、の他に、「企業として協力体制を持ちたい」「活動には参加できないけどスポネットを応援したい」という方のために、個人/法人・団体で入会できる「サポート会員」がございます!今年度は更に会員特典カレンダーやこちらの会報誌の、広告スペースを充実させていきたいと考えておりますので、興味のある方はぜひご相談ください!ともに「スポーツでつくる元気なまち!」を盛り上げていきましょう!

●サポート会員●

「スポーツでつくる元気なまち!」NPO法人スポネット弘前に賛同し、支援を目的とするクラブのサポーターです。

【賛助会費】 個人1口 5,000円  
(単年度) 団体・法人1口 10,000円

スタッフ会員紹介 part 20

新サプマネジャー就任



(さわだ みつりの) 澤田 満則 さん  
4月からサブマネジャーとして、澤田さんが、会員の皆様のサポートをしています。各部門の活動やイベント等にも参加すると思いますので、皆さんよろしくお祈りします!ご要望があれば、なんなりとお申し付けください!



(おおたに だいすけ) No.212 大谷 梯輔  
こんにちは!!初めまして!!  
いまだにモンハン3rdやってる大谷です(笑)  
私は昨年度からちびバスのスタッフをやらせてもらっています。職業は弘前医療福祉大学の言語聴覚専攻3年生です。特技はもちろんなバスケット!!ですがあとバドミントン・バレー・描写・書道・ボード・その他諸々...で無駄に趣味が多いです。共通点がある方は是非からんでください!私人見知りはないほうなので気軽にどうぞ!  
こんな私ですがどうぞよろしくお祈りします!!



スポーツ振興(し)助成金を受けて作成しています。

発行元 総合型地域スポーツクラブ NPO法人 スポネット弘前 広報WG  
〒036-8182 弘前市土手町178-5 スポネット弘前事務所  
TEL: 0172-32-6523 FAX: 0172-88-6239

NEXT スポネット!

次号はちみつれもんが出るまでのスポネットのスケジュールです!(変更になることが多々ございます。詳細に関しては、メール配信や広告でご確認下さい。)

- 4月1日(日) 更新開始(5月31日まで)更新の方は入金無料
- 4月8日(日) ランニングクラブ説明会:青森県武道館
- 5月上旬 キッズ公園探検&お花見
- 5月6日(日) 春のお花見会員交流会:弘前公園 ※詳細は後日お知らせします。
- 6月2日(土)16時～ 平成24年度通常総会上土手スクエア
- 6月14日(月) はちみつれもんLv.24 発行



はちみつれもん



2012年4月1日発行

今年もやりました! スポネット新春ボウリング大会 & 新年会!



今年度はボウリング大会には30名のご参加をいただき、皆でスポネットらしく準備体操をして、交流を深めるためになぞなぞに挑戦、そしてボウリングで熱く戦った後は更に熱い豪華景品抽選会を行いました!今年度の優勝者はぶっちぎりの最高得点で、ひさとさん!抽選会では白戸兄弟がお手伝いをしてくれ、全員でワクワクしました!なぞなぞでは、子どもたちが柔らかい思考を發揮、大人もひねりすぎた珍回答を發揮、とても楽しかったです!

ボウリング大会後、引き続き大人も子ども入り混じって総勢20名で新年会を行いました!鍋と飲物と歓談を楽しみ、もちろんこちらでもみんなでゲーム大会、「スポネットのロゴ何個描けるかな」「激難!巨大ジェンガ」「スポーツジェスチャーゲーム」を行いました!ガソリンも入りゲームは次第にヒートアップ、ジェスチャーゲームではもうジェスチャーと言うか何と言うか何とも訳が分かりませんでした(笑)

新年を大いに笑って始めることができ、皆さんに感謝感謝です!担当としては課題も見られた会でしたが、改善して全員に楽しんでもらえるようどんどん良くしていきたいと思ひます、皆さんまたよろしくお祈りします!(スタッフ会員蘭子)

バドスマ杯

みなさん、こんにちわ!!バドスマスタッフの長谷川です!2月25日のバドスマ杯についての報告です!バドスマ杯はいつもスタッフ企画だったんですがなんとおー!!今回はスタッフ企画ではなくサークル会員の方の企画でバドスマ杯をやりました!!今回の大会内容はダブルスの総当たり戦で一人なんと!約17試合もするガッツリとした濃い大会になりました。もちろん、バドスマ杯は昼の活動であり、そのあとの飲み会が夜の活動で昼と夜の活動でバドスマ杯が成り立っています!バドに興味がある方、ぜひ一回でも参加してみれば?惚れさせる自信がうちのバドスマファミリーみんなありますよ!!(笑)

以上、報告という名のバドスマアピールでした☆ (スタッフ会員長谷川)

金ヶ崎町スポーツクラブ視察訪問



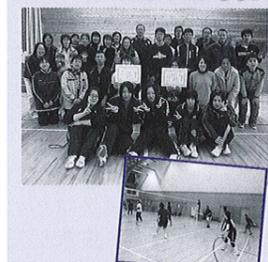
今回3月15日、16日にかけて岩手県水沢市金ヶ崎町から7名の方が視察にきました。住民主体で行っている活動を参考にしたいということで、参考になったかわかりませんが、スポネットのチビバス、ゆったりヨガ、アンチエイジングの活動を見学して行きました。

また、今は地域の拠点となる場所が必要となってきているので、違う視点からの取り組みも必要かなと思ひ、いつもお世話になっている、こどもコミュニティびーぶるや、リベロ津軽スポーツクラブの方にも見学に行きました!

そして恒例のごとく、懇親会もひらき、盛大に盛り上がりました!金ヶ崎町ではムカデ競争で1キロ走る大会があるそうなので、それにスポネットからも参加してみようと思ひました!今後のこのつながりが大切にしていきたいと思ひます!

金ヶ崎の発展を祈っております!(スタッフ会員鹿内)

みんな常盤の里交流バレー大会出場!



初めまして、ブーデーのジーフーことデブのフジと申します。口癖は、『誰がデブやねん』と誰もデブと言っていないのにツッコミをい

れる、飛べない豚です。自己紹介はさておき、常盤の里へは、車2台でみんなまとまって行きました。小杉先輩と私の車で行く予定でしたが、2人とも寝坊により遅刻...

蘭子の『まだですか』の電話で起床したにもかかわらず、冷静に起きてたふりをし、あと15分で着きます。と雪の影響により遅れましたと言わんばかりの口調で言ってしまった。ご想像の通り、顔も洗わず飯も食わず慌てて家をたので、腹減った...。誰がデブやねん!?

関係者の皆様にはご迷惑をおかけしました。まことに申し訳ありませんでした。雪道の中... (サークル会員ふじい) さてスポネット御一行は無事常盤の里に着いたのか?!続きはwebで!「スポネット弘前 誰がデブやねん」で検索!

# 23年度の思い出 & 24年度の意気込み

## サークル 月土 **みんなのバスケボール**



23年度のバスケ部門も楽しいことがたくさんありましたね。特に2回行った「バスケ&バレー部門交流会」は、とても盛り上がりました。1回目はバーベキュー、2回目は飲み会で、どちらもたくさんの方に参加していただきました。同じ会場で活動しても、会員同士で交流することは無かったので、いい機会になったと思います。24年度のバスケ部門でも、交流を深める場をたくさん用意できればと思っていますので、皆さんよろしくお祈りします!! (スタッフ会員明王)

## サークル 土 **みんなのバレーボール**



みんなのバレーボール部門の平成23年度を一言で表すと「大会と合流の年」でした。みんなバレーではナイターバレーボール大会に参加し、また秋田県能代市の常盤の里スポーツクラブ主催のバレーボール合流大会に参加しました。そして、ガチバスとの合流も2回開催されました。さて、平成24年度も大会と合流、そして会員数アップを目標に活動していきたいと思っています。初心者・経験者問わず楽しく活動していますので、少しでも興味がある方、気軽にご参加ください!! (スタッフ会員のろみ)

## サークル 木 **ゆったり~ヨガ教室**



昨年度の「ゆったり~ヨガ」は、相変わらず、ゆったり~ペースで無理なく自然に心身共にリラックスでき、しかも柔軟なカラダづくりを目指していきます。また引き続き毎月ごとにテーマを決め、ちょっとした体の不調を改善できる内容も充実していきますよ~ そのほか、昨年好評だった「モーニングロハスヨガ」も計画を進めておりますので楽しみにしていてね。更には、新しい何か...が始まる予感!? でも一番の目標は... 他サークルさんとの交流会、スポネット本体のイベント等への積極的な参加ですね。今年も張り切って行くぞ~!!! (スタッフ会員麻衣子)

## サークル 日 **個人参加型 エンジョイフットサル**



フットサル部門の成田です。昨年度も大きな怪我もなく皆さんフットサルにハッスルしました。昨年度はフットサル以外にもサッカーをしたり、メンバーのみんなで焼き肉をやったりしました。今年もフットサルはもちろん、焼き肉やサッカー、他の団体との交流もしたいなあと思っています♪ さあ今年度も皆さん♪エンジョイフットサル♪ (スタッフ会員成田)

## サークル 水 **ラケットテニス**



昨年度は、少人数でしたが、みなさんでわきあいあいと行うことができました。今年度もみんなで楽しくやっていきましょう! そして、今年度は、通常通りの活動の他に、ラケット大会を開催予定です! 目標を持つことによってまた楽しみも増えますので、大会に向けても頑張っていきたいと思います!! (スタッフ会員一戸)

## サークル 水 **ウルトラ☆キッズアスリート**



昨年度は、大きなケガ人もなく練習をすることが出来ました。内容面では、子供達が細かな動きも正確にこなせるようになったと思います。また、今までは素早い動きを中心とした練習内容ばかりでした。そのため今年度は、瞬発力系だけではなく持久力も身につけるようなメニューを考えていきたいです。子供達が飽きないようなメニュー構成にし、楽しく練習できる環境をつくってきたいです。 (スタッフ会員石田)

## サークル 木金 **アンチエイジング教室**



去年は秋に初めて久渡寺に登山に行きました。土曜日ということもあり参加者は少なめでしたが、とても充実した機会でした。久渡寺といっても山頂まではかなりハードな道が続きます。日頃のアンチエイジングの成果もあり75才を筆頭に全員山頂まで無事登頂できました! 今年もマイペースで「あわよくば現状維持」を合言葉にアンチエイジング! そしているいろと楽しめる場づくりを提供できればと思っています。 (スタッフ会員奈良岡)

## サークル 日 **バドミントン "Smile"**



昨年度のバドスマを一言で言うならば『感謝』です!! 昨年度たくさんのバドスマファミリーの協力により今までにないくらいバドスマが盛り上がった一年になりました(≧▽≦)昨年度は未経験者、初心者の方がたくさん入り、嬉しい事にバドスマ初の満員を出す事が出来ました! しかし、今年度は今よりも一人でも多くの方にバドミントンを体験して欲しいので満員を解除し参加人数が多くても今まで以上に楽しめるプログラムを考えてる最中です!! あと秘密なんですけど9月に合宿をやるとかやらないとか... (スタッフ会員けんちゃん)

## サークル 木 **ランニングクラブ**



昨年は、震災の影響でいくつものマラソン大会も中止になるなど、少しダウンした中での活動になりましたが、ランニングメンバーは常連の皆さんと新しいメンバーでがんばってやってきました。初心者コースの人数が増えなかったのは少し残念でした。今後、駅伝大会を開いてみたいとの声も上がっているので、それを見据えて今年度は練習(木曜日に変更)にイベント、飲み会に励んでいきたいと思っています。 (スタッフ会員原野)

## サークル 木 **気軽にダンス&ヨガ**



昨年度も「気軽にダンス&ヨガ」では、十数名のメンバーと一緒に毎週木曜日、武道館に集まり、夏も冬も楽しくヨガとダンスで汗をかきました。クラスの雰囲気はリラックスから集中まで幅があつてとても居心地が良いです。振りが習得できれば披露する場もあり、目標を持つことが励みになります。またヨガとダンスを続けることで変わっていく自身の心境や身体に気づくことも楽しみになり、日々の活力になりますよ! 4月から4人のスタッフでダンスは基本ステップから新しい曲の振りまで、ヨガによる柔軟と身体づくりまで、気持ちも新たに進めていきます。ご参加お待ちしております!! (スタッフ会員大湯)

## サークル 金 **バウンドテニス**



昨年度からはじまったバウンドテニスは皆さんいかがだったでしょうか? 参加者も徐々に増えて活気が出てきたと思います。今年度は昨年以上にみんなで楽しみながらバウンドテニスを行い、あわよくば大会に出場したりなどして交流を深めていきましょう。 (スタッフ会員一戸)

## サークル 月 **チャンバラごっこ!**



昨年度はチャンバラの大会にも参戦し、何人かの子どもたちが入賞しました! いい経験になりましたね。また、後半から新しい仲間も増え、活動も活発になってきました。今年度は、昨年以上に楽しくやってきましょう! また、大会にも今年も出場したり、お楽しみ会も企画しております! 今年度もお楽しみに! (スタッフ会員一戸)

## サークル 土 **キッズスポーツひろばwith**



みな様、この一年間、キッズスポーツひろば"with"を楽しんでいただけましたか? 毎週実施するメインスポーツは、バスケットにはじまり、野球、バドミントン、卓球などを体験し、イベントも春のスポフェス、夏の岩木山キャンプ、秋の県立美術館への遠足、冬のクリスマスやスポーツかるたなど、あちこち出かけて遊びましたね。キッズは今年度も盛りだくさんの活動を計画していますので、是非、ご参加くださいませようお願いします。 (スタッフ会員こじこじ)

## サークル 木金 **チビバスケットボール教室**



昨年度は、定期活動も4つのコースで充実した活動ができました。また、低学年向けのGAMEやスキルアップもでき、参加者のニーズにも多少応えることができましたと思います。また、合宿や低学年大会への出場などイベントもとてもやっていて楽しかったです。今年度はチビバス主催の低学年大会を開催したいと思っています。チビバスの子どもの目標、練習の成果を試せる機会をつくってきたいと思っています。また、イベントの昨年度以上にみんなが楽しめるものを企画していきたいと思っていますので、お楽しみに! (スタッフ会員鹿内)

## 事務局



## 理事会

平成23年度は、途中から常勤体制に変わり、事務局にいる事で、少しでも皆さんの手助けができたかと思ってきました。今年度は、もっと、気軽に立ち寄れるような色んな事を発信できるそんな場所になりたいですね。 (事務局奥村)

昨年度の途中から、毎月1回のペースで理事会を実施していました。なかなか物事が決まらず、皆さんにご迷惑おかけしたこともあると思います。今年度はスポーツ感かつ適度な運営ができるように、また、会員のニーズに応えるような組織として、理事会を実施してまいりますので、新年度もよろしくお祈りします。 (副理事長 渋谷)