

親子そろって
楽しめるのも魅力!

飛距離を競う「ディスタンス」
という種目に挑戦しています。
大会での優勝目指して頑張ります!

半九レインボー スポーツクラブ

場所：宮崎市内グラウンド **フライングディスク [月2回]**

障がいのある人も気軽に参加できるフライングディスクは、コントロールの正確さや飛距離などを競い合うスポーツ。支援学校などを卒業してスポーツをする機会がなくなった人にとっては、外に出るきっかけづくりにもなっています。障がいの有無や年齢に関係なく楽しめるので、親子そろっての参加も多く、交流の場としても活躍しています。

さあ始めよう!

スポーツ ライフ

宮崎市にある11の総合型地域スポーツ
ご存じですか? 今回は、4つのスポーツ
ピックアップし、誰もが楽しめるその魅力を



託児所では保育士の資格を
もったスタッフが対応します▶

たくさんあって
迷うな〜!!

NPO法人 MIYAZAKI うづらaiクラブ

場所：佐土原総合文化センター **ヨガ [毎週水曜]**

「スポーツをしたいけど、なかなか時間が取れない
子育て世代の力になりたい」という思いから託児所
を設置し、子育て世代も参加できるヨガ教室などを
開催しています。スポーツを楽しんだ後は、託児
所内にある「こみかふえ」でくつろげる
のもうれしいと口コミで徐々に人気を
集めています。



「こみかふえ」の生姜うどん▲



子育て中の運動は諦めて
いたのですが、このクラブ
のことを聞いて、リフレッ
シュにきました!

あき
横田 愛姫さん
あかり
朱莉ちゃん

えみ
橋脇 愛美さん
さや
沙也ちゃん

住吉スポーツクラブ

婚活エンジョイスports [第1・3水曜] 場所：住吉公民館

スポーツを通して地域を元気にしようと活動
する中で、「結婚はしたいけど、出会いがない!」
という地域の声を聞いて始めたのが、スポーツ
を楽しみながらの婚活。体を動かしてリフレッ
シュすれば自然とコミュニケーションが取れる
ので、会話が弾みます。日頃の活動に加え、最近
では、年に数回イベントも開催しており、実際
に結婚まで結びついたカップルもいます。

イベントで、運命の人と出会え
ました♡夫婦になった今では「あの
時どちらかが参加してなけれ
ば、出会えなかったよね」とよく
話します。

運命の人と出会えた Mさん



自然とお互いの距離が近づきます▶

クラブで、一体どんな活動が行われているかを
クラブの数ある種目の中からそれぞれ1つを
公開します! [問] 文化スポーツ課 ☎21-1835

NPO法人 東大宮スポーツクラブ

バウンドテニス [毎週水・木曜] 場所：東大宮地区コミュニティセンター

12年前に県内初の地域住民主導による総合型地
域スポーツクラブとして発足しました。会員数も約
600人と県内で一番多く、東大宮地区コミュニテ
ィセンターや東大宮中学校体育館などの施設を中
心に活動。バウンドテニスやミニバレー、ジュニア運
動教室などさまざまな種目で、世代を超えて多くの
地域住民がともに汗を流しています。



屋内で行うので、天候に
左右されず、夜間でも楽
しめます。さまざまな時間
帯に活動しているのもうれ
しいですね。

甲斐 康夫さん

詳しい情報は
こちらから!



総合型地域スポーツクラブ

- NPO法人東大宮スポーツクラブ ☎20-6122 [HP](#)
- みやざき中央スポーツクラブ ☎070-5560-9662
- NPO法人佐土原スポーツクラブ ☎73-4442 [HP](#)

住吉スポーツクラブ ☎090-8289-1166

NPO法人MIYAZAKIうづらaiクラブ ☎72-1874 [HP](#)

半九レインボースポーツクラブ ☎34-9069 [HP](#)

青島スポーツクラブ ☎69-7066

木の花スポーツクラブ ☎090-3665-1810 [HP](#)

楯フェニックス総合型スポーツクラブ ☎23-5149

潮見スポーツクラブ ☎24-2010 [HP](#)

NPO法人FCRoby ☎090-7152-7278



文化スポーツ課 主任主事
たわらさこ ひさみ
俵迫 久美

気軽にスポーツを
楽しむ場所として

市では、市民一人一人が自分の
体力や能力に応じ、生涯にわた
り、気軽に運動を楽しめるス
ポーツライフを実現するため、
「宮崎市スポーツ推進計画」を策
定しました。計画では、今後10年
間で市民(成人以上)の週1回以
上の運動・スポーツ実施率が
65%に達することを目標にして
います。

総合型地域スポーツクラブでは
は、ソフトバレーボールやバドミ
ントンから今紹介したような
種目まで、地域のニーズに合わせ
た多種多様なスポーツ事業を展
開しています。子どもたちから
高齢者の皆さんまで、幅広い種
目の中から自分にあつた種目を
選んで参加できる同クラブ。ス
ポーツを通じた健康づくりや地
域の活性化も期待されるので、
ぜひ多くの人に参加してほしい
と思います。