

H 2 4 年 度 プ ロ グ ラ ム

長野総合スポーツクラブ

NAGASPO
OSAKA



マスコットキャラクター ノガーナ

空き状況を事務局にお問い合わせの上お申込下さい

大阪府河内長野市
総合型地域スポーツクラブ

<クラブ事務局> クラブハウス 河内長野市西代町14-1 長野小学校裏
電 話：0721-56-2032
F A X：0721-22-4770
事務局携帯：090-8933-7213
メール：info@nagasp.com
ホームページ：http://www.nagasp.com/
開館時間 平日 9:00~15:00 土曜日10:00~16:00 日曜/祝祭日閉館

スクールプログラム

自分の好きな科目、会場、時間を選んでプログラムに参加できます。プログラムへの参加は年間活動料とそれぞれのスクール料が必要です。(カフェテリアシステム)

活動場所について・・・ナガスポの活動は、市の公共施設を利用していますが、抽選状況により変更になる場合がありますことをご理解、ご了承願います。

名称	活動日・時間	場所	対象・定員	目標・内容
ちびマミィ (おやこ教室) (後援:ライオン・ツ振興財団)	金曜10:45～11:45	武道館 その他	2歳及び 未就園の3歳児 親子最大30組 1歳児 要相談	行動範囲も広くなり、色んなことに興味を持ち始める頃ですが、普段家庭の中ではついつい行動を制限してしまう場面も多いのでは？ ちびマミィで普段できないような動きや遊びをおうちの方と一緒に広い場所で思い切り体を動かして楽しみましょう。季節の行事や製作もします。
プチキンダー NEW	土曜11:20～12:20	長野小体育館	年少(3歳児)	担当コーチと一緒にキンダースポーツ長野クラスに参加します。 平成25年3月に一般募集を開始します。
キンダースポーツ (後援:ライオン・ツ振興財団)	土曜11:20～12:20	長野小体育館	年中(4歳児) 年長(5歳児) 最大30名まで	「自分のからだを上手に使おう！」これは子供たちがこれからスポーツをする上で基礎になる大事なことです。体育館の中が公園に変身！体を動かす=体がいるんな動きを経験する=動くのが楽しくなる・・・心も体もたくましく！たくさんの動きを経験してキッズスポーツへと繋がります。
	土曜 9:15～10:15	小山田小体育館	年中(4歳児) 年長(5歳児) 最大30名まで	
キッズスポーツ	土曜 9:00～10:00	長野小体育館	小1～小2 40名程度	キンダースポーツから発展した、遊び感覚のプログラムで、マット、跳び箱、ドッジボール、ミニサッカー、ポートボール等で楽しくスポーツに親しむキッカケづくりを目指します。
	土曜10:20～11:20	小山田小体育館	小1～小2 40名程度	
トータルスポーツ	土曜10:00～11:15	長野小体育館	小3～小6 40名程度	キッズスポーツから発展した運動プログラムでマット、跳び箱、ドッジボール、ミニサッカー、ミニバスケット等の基本的な技術を身につけ楽しく体力アップを目指します。 仲間と一緒にLet's Sport!
	土曜11:20～12:35	小山田小体育館	小3～小6 40名程度	
卓 球	土曜13:45～15:15	小山田小体育館	小1～一般 35名程度	卓球を楽しみながらシングルス・ダブルスのゲームをしていきます。親子で参加もできます。
	火曜19:00～21:00	小山田小体育館	小1～一般 15名程度	卓球を通じて、あいさつなどのマナー向上を図るとともに、基礎的技術をマスターすることをめざします。
	木曜19:00～21:00			
ミニ バスケットボール	土曜15:30～16:30	小山田小体育館	小1～小3 20名程度	ゲームを通じてバスケットボールの楽しさを体験しましょう！運動が苦手でも、背が低くても、小1から小6まで誰でも楽しめますよ
	土曜16:30～17:30		小4～小6 35名程度	
	日曜16:30～18:00		小3～小6 30名程度	
バドミントン	日曜13:00～15:00	小山田小体育館	小3～一般 初心者から 24名程度	バドミントンは女子のスポーツと思いませんか。男子にとっても手ごたえのあるスポーツです。バドミントンの楽しさを知ってもらい、ゲームができるように丁寧に指導します。色々な運動も取り入れています。ラケットの使い方やフットワークなど、はじめは難しくてもしんどいかもしれませんが、続ければ面白さがわかり、きっと好きになります。
	火曜18:30～20:30		小3～一般 初級から中級者 12名程度	バドミントンをやっているが、物足りない、もっとうまくなりたいと思っている人にいろいろな技術指導を行います。練習はちょっときついかもかもしれませんが、やる気のある人は参加して下さい。
バレーボール	水曜 18:30～21:00	楠小体育館	小4～中学生 20名程度	基本からバレーボールの技術を習得し、楽しみましょう。スクールを通じて、バレーボールが大好きになって欲しいと願います。 参加年齢層や人数により時間を分けて活動となることがあります。

スクールプログラム

名称	活動日・時間	場所	対象・定員	目標・内容
ジュニアダンス	土曜13:00～14:00	長野小 多目的ホール	小学生 20名程度	楽しい音楽に合わせて体を動かしながら、基本のステップ、柔軟性などを身につけていきます。 元気いっぱい、笑顔いっぱい頑張っています。
ピーチスマイル	ダンスエアロ 土曜12:45～13:45	小山田小体育館	小1～一般 30名程度	ダンスしてみたいけれど、ちょっとはずかしい・・・でもここに一歩足を踏み込んだら、いつのまにかHappy Smileになっちゃうよ！学年の壁を越えて大きなダンス友達の輪が広がっています。1曲通して踊れるようになる頃にはダンス大好き子になってるはず！発表の場も増えて、自信もついてきたようです。楽しさ第1に今年もがんばります！
	ジャズ (ベーシック) 日曜12:00～13:00		小4以上 ダンスエアロ経験者 15名	ダンスが楽しくなってきたら「もっと上手になりたい」「カッコいいダンスを踊ってみたい」と思うのは当然の事そんな熱～い子ども達の声からできたステップアップをめざすクラスです。ちょっとスパイスをきかせてダンサー気分で踊るともうやみつきになるかも・・・！
N.O.Bフレンズ (ブレバトン)	金曜18:00～19:30	長野小体育館	小学生 25名程度	バトンやボンボン・その他色々な手具を使って、楽しく踊り、年数回の出演を通して人前で演技する「わくわく感」を感じてもらえたらサイコーですね！！一緒にハジケましょう！！
	月曜18:00～19:30	小山田小体育館	小学生 25名程度	
フラハラウ マーラプア (フラ)	第2・4日曜 9:00～10:30	長野小 多目的ホール	小3～一般 15名程度	子供から大人まで、また親子での参加もOK!フラを楽しみながら、ハワイの文化にも触れてみませんか？
	第2・4水曜 18:00～19:30	キックス 多目的スタジオ	小3～一般 15名程度	
3B体操	土曜10:15～11:45	長野小 多目的ホール	一般 25名程度	3B体操で体も心もイキイキと！ ストレッチ、手具体操、ダンス、筋力アップ等音楽に合わせて仲間と楽しみながら行う健康体操です。続けて行うことで身体機能が維持・増進されることを目指します。遊びの運動やシニア向けの体操も対象者に合わせて行っています。初心者歓迎します。
ヨガ	水曜朝 9:00～10:00	武道館	一般 30名程度	仕事やスポーツ等日常生活の中で、知らないうちに身についた体癖を取り除き身体を修正する。脊椎を中心に身体全体の歪みをなくし神経、ホルモンの動きを高め血液循環を良くし内臓を強化することにより自然治癒力が高まり自然に健康になる。 又、呼吸行法により酸素の吸収力が高まり血液が浄化され頭脳や自立神経の動きも高まる。内体面ではまず健康になりそして美しくなります。
	土曜 9:00～10:00	長野小 多目的ホール	小1～一般 25名程度 小学生は親子参加のみ	
	水曜夜19:30～20:30	キックス 多目的スタジオ	小1～一般 30名程度 小学生は親子参加のみ	
太極拳	水曜10:00～11:30	武道館	一般 30名程度	ゆっくりとした動きで心身を鍛える太極拳は中国の伝統的な武術・健康法です。腹式呼吸が基本の動作は呼吸器官を鍛えるのに役立つと共に足腰を強化する効果もあり高齢者の転倒予防にもなります。
	金曜9:00～10:30	武道館	一般 30名程度	
ちびっ子武道教室 (旧スポチャン)	土曜10:00～11:30	三日市ソウブ館	年少(3歳児)～小6 15名程度	古武道を基本理念に掲げ、幼児・子供達が楽しみながら武道の精神を学べるようスポーツ感覚も加味し、礼儀・作法を幼少より学び、自分に厳しく他人を思いやる精神を養うことを目標とする。
将棋	原則第2・4日曜 9:30～11:00	クラブハウス	小1～中学生 20名まで	将棋に親しみ、いろいろなパートナーと将棋を指すことで将棋のルールを楽しく身につけ集中力や根気を養いましょう。
書道	原則第2・4土曜 13:00～14:00	クラブハウス	小1～一般 8名程度	筆を持って文字を書く、日頃の雑念・ストレスを忘れ、力強く字を書くことで精神統一、身も心も健康につながります。また、子供達の個々の個性が発揮できる楽しい時間。そして平安時代から日本だけが持つ“かな”文字の美しさ、これらをマスターし、暑中見舞い・年賀状などその他独自の作品を作ってみませんか？ (スクール料に半紙、ノート代は含まれます。)
書道	原則第2・4土曜 14:00～15:00		小1～一般 8名程度	
書道	原則第2・4土曜 15:00～16:00		小1～一般 8名程度	
囲碁 (後援:ライクス♯-ツ振興財団)	第1・3土曜 13:00～14:30	クラブハウス	年中(4歳児)～小6 20名程度	[きちんとあいさつ][みんなで一緒に楽しもう]「思いやりの心を大切に」[考えることはおもしろい]以上4つの方針から感性を伸ばし、心身を健全に育てます。

サークル

それぞれのチーム等によって運営され、会費もそれぞれ異なります。メンバーはサークル会員として、クラブのさまざまな行事に参加が可能です。入会は各連絡先へ。

名称	代表・連絡先	活動場所	対象	会費	目的・内容
長野フットボールクラブ スクール事業	飯田 聡 62-6958	土・日 長野小G	小学生男女	2千円～ 3千円/月	長野FCはサッカーを通じて立派な社会人になると共に、サッカー競技力の向上に寄与する事を目的としています。 http://www.naganofc.org/
		月・水・金 土・日 長野小G 赤峰G・大師G	中学生男子	7千円/月	
		月・火・水・木・金 各小学校	小学生男女	2千5百円～ 4千円/月	
		水 てんとう虫パーク フットサル場	3歳児 4歳児 5歳児	3千5百円/月	
小山田 サッカークラブ	矢野多希雄 090-1024-5765	土曜 9:00～17:00 小山田小G 日曜 試合等未定	小学生	6千円/3ヶ月	サッカー競技を通して技術の向上を図ると共に集団の中での仲間への思いやりや子供たちの健全な育成を目指します。
小山田サッカークラブ キッズスクール		毎月 第2・4土曜日 9:00～12:00	年長児	保険代 600円/年のみ	遊び感覚でサッカーを楽しみながら、スポーツを好きになり同時に友達の輪を広げることを目的とします
河内長野インパルス	細川 賢次 細川 秀子 56-7555 090-3944-0081	水・土・日 長野小体育館	小学生男女	千円/月	バスケットを通して、心技体の育成、またチームワークの大切さを第1に考え、明るく楽しいスポーツの中で強いチーム作りを目指します。
小山田源流館 (剣道)	西崎 幸恵 54-3167 090-7366-0369	(木) 長野小体育館 (土) 小山田小体育館	年長～ 中学3年	基本組1500円～ /月 防具組3500円/ 月	武道を通じて青少年の精神と身体を鍛えます。 http://homepage3.nifty.com/genryukan/
グローブ空手 眞道會館 眞鍋道場	眞鍋 健児 090-1907- 8028	(月) 長野小体育館 (金) 小山田小体育館	小学生 中学生	3千5百円/月 入会金必要 4千円/月 入会金必要	空手拳法・グローブ空手 http://www.ican.zaq.ne.jp/euazm100
河内長野 バトントワリング クラブ	セリオサ 美穂 54-6054	土 長野小体育館 市民総合体育館	年少～男女	3千円/月	バトンを通じて心と身体を鍛え バトンテクニックはもちろん、表現力を養います。
Ai.b (バトン)	西野 智子 54-6677 090-4032-6947	月・火・金 長野小体育館 小山田小体育館	3才～ 中学生	3千円/月 年会費必要	バトンの技術向上を目指しながら 表現する楽しさを感じてもらえるレッスンを心掛けています。
BLUE SKY バレーボール	中岡 由紀 0721-54-4758 090-9622-5351	月:千代田中学校 木:千代田小学校 18:00～20:30 (たまに21:00)	中学生	1000円/月	月に6～8回練習予定 公式戦出場未定

賛助会員 私たちは 長野総合スポーツクラブを 応援しています！

協和電気工事株式会社

カメラのタカラヤ

アクアクララ河内長野

河内長野ガス株式会社

(株)塔本博文堂

有限会社 橋 爪

読売センター河内長野

うえむら歯科クリニック

四宮 章夫(弁護士法人淀屋橋・山上合同)

森本 益行(森本工務店)

