



人と地域と  
スポーツと

通信



TRYMU\*NEWS

TEL:0254-28-7510 FAX:0254-28-7511

〒957-0054  
新発田市本町4-16-83 新発田市カルチャーセンター内  
URL http://www.trymu.com e-mail info@trymu.com

# ~豊かなスポーツライフをサポートします!~ 健康づくり・仲間づくり・笑顔づくり

## 「シルバー元気づくり教室」の様子

水曜日午前中に開催している当教室は、教室の雰囲気がとても明るく、みなさん笑いながら体を動かしています。

先生の声も聞き取りやすく、参加者がやりやすいように、ホワイトボードを用いて「脳に刺激を与える」「貯筋していこう」などの説明をしながら、細かいところまで配慮する先生の気遣いが見て取れます。

この日の内容は、脳トレを多く入れた手遊びや椅子に座りながら筋肉に刺激を与えながら筋力維持するための運動など、楽しみながら体を動かせるようなプログラムでした!

また、午後で開催している「シルバー健康体操教室」も同様の内容で開催しています。

## シニア向け教室特集

~充実したセカンドライフのために~

講師:江口 憲子



今の自分の体にポジティブに向き合っています!



脳も使っていくいきと!



いつまでも楽しく元気に「健康仲間」とがんばっています!



## 参加者の声

先生が明るく、言葉一つで元気(パワー)をもらえる。

毎日家で寝転びながらテレビを見るような生活だったけど、教室に通うようになってから、ストレッチのやり方や筋肉の使い方を少しずつ学び、家でも運動するようになった。

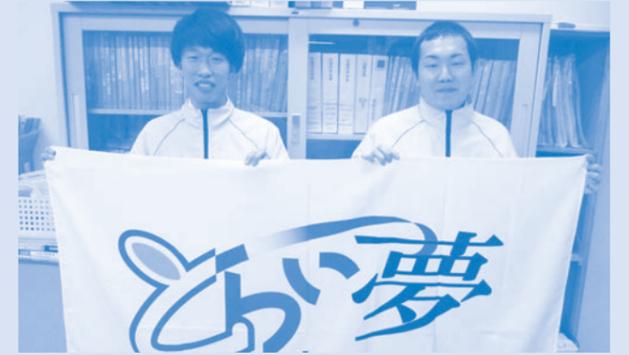
膝が悪かったのにだいぶ良くなった

今年から入ったが、教室の雰囲気がとてもアットホームですぐに溶け込めた。江口先生に会いたくて、来るのが楽しみになった。

## インターンシップを経験して

敬和学園大学からインターンシップとして、共生社会学科ライフデザインコースの2人の学生が、とらい夢を実習先を選んでくれました。

事務仕事やスポーツ施設管理業務、とらい夢で運営しているスポーツ教室の補助など、2週間に渡り総合型地域スポーツクラブの業務を体験してもらいました。



## とらい夢の今後の予定

### ● とらい夢カップ 3×3バスケットボール大会 参加チーム募集! ●

日時 平成31年2月10日(日)  
9:00~15:00  
会場 新発田市カルチャーセンターアリーナ  
申込期間 平成31年1月14日~2月1日

詳細はとらい夢事務局までお問い合わせください!

### ● 第10回 劇場で踊ろう! 新発田ダンスキッズ大集合 ●

日時 平成31年1月20日(日)  
13:30開演  
会場 新発田市生涯学習センター 講堂  
幼児から高校生が日頃の練習の成果を披露します  
是非見に来てください!

入場料  
無料

新企画

## 男性限定 健活教室 はじまります!(募集中)

健康生活を継続するための運動教室に興味があるけど、「なかなか参加する機会がない。」「女性だけの教室が多く参加しづらい...。」という男性の方、ぜひご参加ください!

2/5  
スタート  
(全5回)

日程:平成31年【2月】5・19・26日  
【3月】5・12日 全5回(火曜日)

時間:13:30~14:30  
場所:新発田市カルチャーセンター 柔道場

講師:江口 憲子 先生  
対象:おおむね60歳以上の男性の方  
定員:35名

参加費:2,500円  
(とらい夢会員1,500円)

申込み:とらい夢 事務局  
(カルチャーセンター内)  
電話またはカルチャーセンター2階  
窓口まで直接お越しください。

受付時間:平日9:00~17:30

## AED講習会を受講してきました



不測の事態に備えて、職員全員が新発田地域広域消防本部にてAEDを含む救急時の対応について、受講してきました。また、防災訓練なども行い緊急時のために備えています。

SHIBATA GAS  
ウイズガス  
nikotan.com  
新発田ガス株式会社  
代表取締役社長 佐藤 哲也  
新発田市豊町1丁目4番23号 ☎(0254)22-4181

.....T&Sグループ【スポーツ施設】.....  
シバタロイヤルテニスクラブ 兼科体協 随時受付中  
インドアテニススクール  
TEL.0254-26-1717  
新発田市新富町1-4-12  
日本体育協会公認水泳教師在籍校  
新発田スイミングスクール  
TEL.0254-26-1123  
新発田市緑町2-1-28

# いつまでも イキイキとした毎日を！

## ～未然に防ごう！膝痛予防教室～

年を重ねるスピードは人それぞれですが、元気なうちから介護予防に取り組み、より元気で自分らしく生活していただけるよう、いつまでも自立していきいきと暮らしていくために、楽しく体を動かしましょう。

とらい夢では、新発田市介護予防事業を受託しています。介護が必要な状態となる原因の一つ膝痛の予防に注目した全12回（週1回3ヶ月間）の短期教室となっています。膝に痛みを感じる前から予防を心掛け、いつまでも元気な体が保てるよう運動を主体とした介護予防のための教室です。

全12回の教室では、「膝のメカニズムについて」の講話からはじまり体力測定後、運動を開始します。



長座体前屈で体の柔軟性を測定



握力で全身筋力の目安に！

膝の痛みを軽減させるための「筋力トレーニング」をはじめ、手足の動きを加えた「脳トレ」などの脳活性化プログラムもレクリエーションと合わせて行うなど、楽しみながら運動を続けて行けるような内容となっています。



負荷を徐々に上げながらの筋力トレーニングも！



ゆっくり筋肉に刺激をいれながらストレッチ



姿勢を意識し歩行運動

## とらい夢ミックスダブルステニス大会

10/7  
(日)

サンスポーツランドテニスコートにて、ミックスダブルステニス大会を開催しました。新発田テニスクラブの協力のもと、当日は風が強く悪天候となりましたが、白熱した好ゲームがいくつも見られました。



## ストライダーエンジョイカップ2018

10/14  
(日)

月岡カリオンパークで行われた2～5歳を対象として開かれたストライダーエンジョイカップでは、とらい夢職員もスタッフとして一生懸命に競う子どもたちのサポートをさせていただきました。



## ゆめづくり野球教室

11/17  
(土)

新潟アルビレックスBCの選手をお招きして、小学生を対象とした野球教室を開催しました。新発田市内の少年野球チームから、今回初めて野球をする参加者まで、みんなで楽しく基礎から野球を教わりました。



～キッズスポーツスペシャル～

## キッズマット・跳び箱教室

11/8から  
(全4回)

市内の小学生を対象として全4回の短期集中教室を開催しました。マット・とび箱ともに基本的な技に挑戦し、苦手克服を目指す子どもレベルアップを図る子ども、指導に対して真剣に耳を傾け、一生懸命に練習していました。

