

生協サークル活動報告書

サークル名 (ティンカーベル) ①

令和6年度は、各団体からイベント出演依頼が来るようになりましたので
9月の保育園依頼に合わせて、8月から練習を開始しました。

* 8月4日 (日) 10:00～練習 * 8月10日 (土) 14:00～練習

* 8月24日 (土) 14:00～練習 * 9月8日 (日) 9:00～練習

※ 9月13日 (金) こひつじ保育園訪問

※ 9月16日 (月) 長嶺地区敬老会ゲスト出演

その後：クレイトンハウスにて反省会 (自己採点で100点満点の演奏?)

地区文化祭発表に向けての練習再開。

* 10月12日 (土) 14:00～練習 * 10月26日 (土) 14:00～練習

※ 11月2日 (土) やまびこ祭ゲスト出演

* 11月9日 (土) 15:00～練習 * 11月17日 (日) 14:00～練習

※ 11月23日 (土) 文化祭りハーサル

※ 11月24日 (日) 生目地区文化祭ステージ発表

12月21日 (土) ティンカーベル忘年会 (R7に向けての抱負等話す)

* 1月25日 (土) 茶話会 (練習日の話し合い)

* 2月1日 (土) 14:00～練習 * 2月8日 (土) 14:00～練習

* 3月1日 (土) 13:30～練習

※ 3月11日 (火) 「東日本大震災キャンドルナイト」ゲスト出演予定



生協さんからの補助金で

- ・ベル携帯する時のかご
- ・楽譜カバー（100円ショップで購入して手作りしました）
- ・読み聞かせ絵本
- ・ベルを置く椅子

等を購入することができました。

ますます地域の方や子ども達、障がい施設の皆様に楽しんで頂けるように

そしてメンバーも楽しく笑いのある練習ができるように

そして悩み相談・情報交換の場所になる様に

マイペースな活動を続けて行きたいと思います。

生協さん有難うございました。

以上

こひつじ保育園 令和6年9月13日(金)

おじいちゃん・おばあちゃんありがとう会

※参加者(久保・堀切・西村・松澤・酒匂・林・外山)

- 1、 ベル・・・ふるさと
- 2、 ベル・・・ミッキーマウスマーチ
- 3、 ベル・・・世界に一つだけの花

皆様に楽しい時間を過ごしていただけると幸いです。

よろしく願いいたします(*´_´*)



ティンカーベル



令和6年9月16日（月）長嶺地区敬老会

※参加者（久保・堀切・松澤・長谷川・林・酒匂・西村・外山）

※準備（長机1）

- 1、 ベル・・・ミッキーマウス・マーチ
- 2、 ベル・・・川の流れのように
- 3、 ベル・・・ふるさと
- 4、 ベル・・・涙そうそう
- 5、 ベル・・・世界に一つだけの花

長嶺の皆様楽しい時間を過ごしていただけると幸いです。

本年度もよろしく願いいたします（*^_^*）



ティンカーベル



令和6年11月2日(土) やまびこ祭り

※参加者 (久保・松澤・酒匂・西村・朋笑・外山)

- ①キラキラ星
- ②虫の声
- ③ミッキーマウス・マーチ
- ④ふるさと

7/26-11/5

令和6年11月24日(日) 生目地区文化祭

※参加者 (久保・堀切・松澤・長谷川・西村・朋笑・外山)

- ①ふるさと
- ②ミッキーマウス・マーチ
- ③世界に一つだけの花

令和7年3月11日(火) 東日本大震災

※参加者 (久保・堀切・松澤・西村・朋笑・外山)

- ①ふるさと
- ②ミッキーマウス・マーチ
- ③世界に一つだけの花

サークル活動報告書

サークル名 (友遊クラブ)

ミニテニス

| | | | |
|---|---------------------|-----------|--|
| 4月:場所 | 穆佐小学校体育館13:00~16:00 | 参加人員 | 6日(土)20名、13日(土)18名、計2回 |
| 5月:場所 | 穆佐小学校体育館13:00~16:00 | 参加人員 | 4日(土)19名、11日(土)17名、18日(土)20名、25日(土)18名 計4回 |
| 6月:場所 | 穆佐小学校体育館13:00~16:00 | 参加人員 | 1日(土)18名、8日(土)21名、15日(土)19名、22日(土)18名、29日(土)20名計5回 |
| 7月:場所 | 穆佐小学校体育館13:00~16:00 | 参加人員 | 6日(土)16名、13日(土)17名、20日(土)17名、27日(土)17名、計4回 |
| 8月:場所 | 穆佐小学校体育館13:00~16:00 | 参加人員 | 3日(土)12名、10日(土)14名、17日(土)15名、24日(土)16名、計4回 |
| 9月:場所 | 穆佐小学校体育館13:00~16:00 | 参加人員 | 7日(土)15名、14日(土)16名、21日(土)12名、28日(土)15名、計4回 |
| 10月:場所 | 穆佐小学校体育館13:00~16:00 | 参加人員 | 5日(土)15名、12日(土)17名、19日(土)16名、計3回 |
| 11月:場所 | 穆佐小学校体育館13:00~16:00 | 参加人員 | 2日(土)12名、9日(土)16名、16日(土)18名、23日(土)16名、計4回 |
| 12月:場所 | 穆佐小学校体育館13:00~16:00 | 参加人員 | 7日(土)13名、14日(土)11名、21日(土)15名、28日(土)13名 計4回 |
| 令和7年1月:場所 | 穆佐小学校体育館13:00~16:00 | 参加人員 | 4日(土)13名、11日(土)18名、18日(土)16名、25日(土)17名 計4回 |
| 2月:場所 | 穆佐小学校体育館13:00~16:00 | 参加人員 | 1日(土)13名、8日(土)18名、22日(土)18名、計3回 |
| 3月:場所 | 穆佐小学校体育館13:00~16:00 | 実施 予定日 | 1日(土)21名、8日(土)17名、15日(土)16名、29日(土)15名 計4回 |
| 【備考】 ・2024年4月から2025年3月迄の実施回数は49回(3月は推定) | | | |
| ・1日の活動スケジュール:13:00 10分前ネット張りなどコート準備13:00 ミニテニス体操で準備運動をし | | | |
| 体操が終わったら2分間ラリーを3~4本実施し、練習開始。途中2回程の休憩を取り15:45頃終了 | | | |
| 練習試合終了後、全員で清掃、コート片づけをし、15:55頃退館する。 | | | |



2025年2月24日

池田台すこやか麻雀会



2024年度サークル活動報告

1. 活動履歴

- | | |
|-------------|--|
| 2024年5月5日 | 2024年度第1回麻雀例会開催 (年間開催状況は「下段の2. 開催状況」のとおり) |
| 2024年5月19日 | 第2回麻雀大会開催 (開催状況は別添写真の通り) |
| 2024年9月29日 | 第3回麻雀大会開催 (開催状況は別添写真の通り) |
| 2024年12月15日 | 第4回麻雀大会開催 (開催状況は別添写真の通り) |

2. 開催状況 (2024年5月～2025年2月 : 41回開催)

| | |
|--------------------------|----------------------|
| 5月:5日、11日、19日、26日 | 6月:2日、8日、16日、23日、30日 |
| 7月:7日、13日、28日 | 8月:4日、10日、18日、25日 |
| 9月:1日、7日、15日、22日、29日 | 10月:6日、12日、20日、27日 |
| 11月:3日、10日、16日、24日 | 12月:1日、7日、15日、22日 |
| 1月:5日、11日、19日、26日 | 2月:2日、8日、16日、23日 |
| <予定>3月:2日、8日、16日、23日、30日 | |

3. 2025年2月末会員状況

- (1) 会員数 20名(男性8名・女性12名)
- (2) 平均年齢 75歳

池田台すこやか麻雀会・第2回大会



ゲーム模様



参加者の皆様

開催日：2024.5.19

開催場所：
第三池田台西公民館



表彰式の模様

池田台すこやか麻雀会・第3回大会

③



開会式



ルール等説明



麻雀ゲーム模様



健康ラジオ体操

開催日：2024.9.29

開催場所：
第三池田台西公民館



エコノミー症候群予防講座&会食模様

池田台すこやか麻雀会・第4回大会



ルール等説明



麻雀ゲーム模様



健康ラジオ体操



食事前の嚥下スムーズ体操

開催日:2024.12.15

開催場所:
第3池田台西公民館



参加者の皆様

サークル活動報告書

サークル名 (オレンジ)

| 年月 | 利用回数 | 活動内容 | 地域貢献活動実績 |
|---------|------|-------|---|
| 令和6年 4月 | 2回 | ミニバレー | |
| 5月 | 2回 | ミニバレー | |
| 6月 | 2回 | ミニバレー | |
| 7月 | 3回 | ミニバレー | 7月 主目台地区ミニバレー特別練習 主目台地区ミニバレー大会参加 |
| 8月 | 2回 | ミニバレー | |
| 9月 | 2回 | ミニバレー | |
| 10月 | 2回 | ミニバレー | 19日、20日 主目台地区総合文化祭 |
| 11月 | 2回 | ミニバレー | |
| 12月 | 2回 | ミニバレー | 1日 ふれあいフェスティバル 東小学校 2年生 風船バレー 西小学校 併位い。 |
| 令和7年 1月 | 2回 | ミニバレー | |
| 2月 | 2回 | ミニバレー | |
| 3月 | 2回 | ミニバレー | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



私共、生日台健康麻雀倶楽部は、昨年4月よりコブみやまきさんの協賛を受け、生日台に在住の方を中心に近隣の方を含め、18名程の健康麻雀好きの男女が集まり、毎週1回、月4回午後1時(小)午後5時まで生日台地域交流センターで開催しております。ご承知の通り、健康麻雀は、頭を使い、手を動かして4人で行うコミュニケーションゲームで、高齢者の認知症予防にも大いに役立つゲームと言えます。

昨年は、初心者の方も含め数名の新規会員が参加され、月4時間程、ワイワイガヤガヤ言いながら楽しい時間を過ごしております。

興味を持ち、参加してみたいと思われる方は是非ご一報下さい。お待ちしております。

2025年3月1日記

ミニミニクラブは 男性 7名 女性 5名 計 12名
 のチームです。毎週 日曜日の 19:00~21:00
 まで 榎佐小体育館を利用してミニテニスで
 ストレス解消しています。チーム結成10年が過ぎ
 健康維持を目的に活動していましたが
 近頃は大会にも参加 好事も有り皆少クラブ
 レベルも上がった様です。
 今後ともご支援よろしくお願ひします。

活動実績

| | | | | | | | | | | |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|
| 4月 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 11月 | 3日 | 10日 | 24日 | | |
| 5月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | 12月 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | |
| 6月 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | 1月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 |
| 7月 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 2月 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | |
| 8月 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | 3日 | 2日 | 9日 | 16日 | 30日 | |
| 9月 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | | | | | |
| 10月 | 6日 | 13日 | 20日 | | | | | | | |



サークル活動報告書

サークル名(末元仲良レクラフ)

今回初めてサークル登録をし補助金をいただき活動に使用させていただきました。

活動内容は末元公民館にて毎週火曜日に書道をしています。

会場費として使用させていただきました。テーマには、体操手芸などに活動しています。

買寄せしていた本は地区の皆さん誰かが見られるようミニ図書館を

設置しました。公民館活動により人が集まり、会話をしたり、体操を

したりして親睦が深まり活動できたと思います。

活動費補助金をいただきありがとうございました。

サークル名（はなみずきの会）NO.1

健康の維持・増進を目的に簡単なヨガやストレッチ、ロコモ予防トレーニング等を会員全員で声掛けながら実施し、その後1時間程度健康に関する勉強会（茶話会含む）を4回/月、開催してきた。

はなみずき会は、3年目に入り、徐々に会員間の交流が生まれ健康維持への意識が高まってきている。さらに孤立しがちな団地の中で色々な情報交換ができ、互いに助け合う精神が出てきているように感じる。2024年度の開催内容は、次の通り。

- ・開催場所：第三池田台西公民館
- ・日時：毎週木曜日 午前9時30分～11時30分（2時間程度）
- ・会員：8人
- ・開催内容：簡単ヨガ・ロコモ予防トレーニング・ストレッチ

※すべて茶話会、勉強会含む

- ・回数：44回（3～4回/月）

毎回開催している1時間程度の茶話会・勉強会では、免疫力向上に関する情報を共有し、日々の生活に生かしている。

また、毎日とっている食事についても参考書（目で見える食品：糖質量・たんぱく質量）を会で購入し、それぞれの食事に含まれる栄養

サークル名 (はなみずきの会) NO.2

素や塩分、糖質等の含有量を学び、個々の会員（家族も含む）が1日に摂取したカロリーを計算したり、糖質や蛋白質、脂質、塩分等の摂取量を把握できるようになった。

初めて自分が食べた食事やデザート栄養素やカロリー等を計算してみて会員の中には、これまで自分は大丈夫と思っていた食事が糖質や塩分を取り過ぎていたり、内容が偏った食事になっていたり多くの気づきがあった。さらに家族の食事摂取量にも反映させ自宅で作る食事に変化が生まれている会員も出てきている。

健康を維持し、楽しく過ごしていくためには、日常の**適度な運動**や**バランスのとれた食事**は、とても大切な条件である。

私たちが開催しているこのはなみずきの会では、今後も多くの健康に関する情報を共有しながら地域の中で助け合い、楽しく過ごせるよう無理なく活動が続けていきたい。

この一年間、サークル活動に補助金を出して頂いたり、資料を作って頂いたり大きな助けになりました。ありがとうございました。

はなみずきの会 下池 弘美



| | |
|------------|--|
| (1) 目的と活動 | ソフトバレーボールの練習を通じて、サークル会員同士の親睦を深めるとともに、会員それぞれの健康維持増進を図ることを目的として活動しました。 |
| (2) 活動内容 | サークル会員を中心に、ソフトバレーチームを構成して毎月第一及び第三月曜日の午後1時から4時まで、概ね月2回の練習に励みました。 |
| (3) 活動場所 | 宮崎西地区交流センター多目的ホール |
| (4) 会員の特徴 | 15人程度の男性及び女性の混合チームで全員65以上の元気なシニアチームです。 |
| (5) 練習内容 | 毎回同一のプログラムで準備や練習を実施しました。全員でネット設置等の準備の後、ラジオ体操及びミーティングの実施。続いて、全員によるパス回しの後、サーブ及びレシーブ練習。その後、4人構成のチーム分けを行い、試合形式で練習を繰返し実施。 |
| (6) ある日の風景 | 今日は腕が痛い、ヒザが痛いも何のその!! まるで高校生部活のように、笑いと珍球が続出してストレス発散。 |

サークル活動報告書

サークル名 (すずむし (風船ハレー))

4月13名在籍しておりましたが、家族の介護 本人の体調不良等
で9名に減ってしまいました。

解散も一時検討しましたが、もう少し頑張る事に
なりました。

体調不良の方もおりますが、集まってお話しをお互いでも良いの
ではと考えております。

月2回ずつで、同曜日の2回別会場でも集う機会を作り、

仲間同士の繋がりを深めたいと思いはじめたいです。

サークル活動報告書

サークル名 (北部ミニドルクラブ)

たくさんの方が参加出来て 住民の親睦や

コミュニケーション 又健康のため、身体を動かす

笑顔いっぱい楽しくやらせていただいています。

サークル活動報告書

サークル名(金 曜 ク ラ ブ)

私達ミニテニス「金曜クラブ」は、宮崎市障がい者センターで、原則として

月2回サークル名とは異なる第2・第4水曜日に午前9:00~12:00まで

活動しています。私どものサークルは、高齢者が多いのですが

(現在最高齢者は87才の方が活動しています)

所用以外で休まれる方は比較的に少ないサークルの様に感じています。

嬉しい限りです。3ゲーム毎に水分補給をし、休憩を取りながら自分のその

時々の体調に気を付けながら休憩を取るようにしています。

サークルの目的として会員相互の親睦を深める事としています。

今後ミニテニスを通して体力維持・増進を深め地域活動に取組みたいと思っ

ています。メンバーを募集しながら和気あいあいと、笑いの絶えない楽しい

活動が続けて行ければと思います。

最後に 宮崎市障がい者センターの職員の方々



私達の活動に今回初めて援助頂いた生活協同組合コープ宮崎の

皆様に感謝申し上げます。

サークル活動報告書

サークル名 (グリーンヒース)

ミニテニス

ミニテニスは高齢者の為のスポーツとして誕生しました、私達は10名のメンバー、最高齢89才、最年少68才で月に2回の練習をしています。全員での準備運動に始まり、2人一組の基礎練習、4人一組の基礎練習のあと試合形式で13時~16時まで楽しくをモットーに活動しています。がこの夏は異常な暑さで平均年齢79才のチームの為人数が集まらず8月は一回しかできませんでした。その後は平常にもどり、その他10月は地区文化祭のバザー活動、2月いきいきスポーツ教室

| 活動月 | 人数 | への参加, 地区文化講演会への参加 |
|-----|--------|----------------------|
| 4月 | 17名 | もいたしました。今後も皆で無理なく |
| 5月 | 17名 | |
| 6月 | 15名 | 仲良く穏やかにスポーツができること |
| 7月 | 15名 | |
| 8月 | 4名 | を幸せに思って活動したいと思ひます。 |
| 9月 | 14名 | |
| 10月 | 17名 | 最後になりますか。ご支援をいただき |
| 11月 | 20名 | |
| 12月 | 16名 | 私達高齢者はより気楽に施設を利用 |
| 1月 | 18名 | |
| 2月 | 18名 | 用できますことを大変ありがたく思ひます。 |
| 3月 | 20名 予定 | |

甲申

サークル活動報告

サークル名：レモンクラブ（ミニテニス）

我がチームは女性15名、男性11名、その内約半数が80歳以上というミニテニス好きの、高齢者のチームです。

月平均 約4回程度清武体育館で練習しています。

（レモンクラブ：活動状況）

| 年 月 | 回数・参加者数 | 年 月 | 回数・参加者数 |
|-------|---------|--------|---------|
| 令6年4月 | 5回 112名 | 令5年10月 | 5回 106名 |
| 5月 | 3回 57名 | 11月 | 3回 55名 |
| 6月 | 4回 84名 | 12月 | 4回 70名 |
| 7月 | 5回 94名 | 令7年1月 | 4回 73名 |
| 8月 | 4回 75名 | 2月 | 4回 82名 |
| 9月 | 3回 67名 | 3月 | 3回 (未定) |

体育館の予約状況で確保できないこともありますが、ほぼ予定通り確保でき、毎回17～20名程度の参加です。

（個人の都合で参加できないことも多々あります。）

清武体育館は、横1列 3面の確保、試合は全てペアですので1コート 4名、3コート 12名で試合形式で実施し、組合せ表に基づき交代で行います。

1日3時間（実質2時間40分程度）の練習で7～8回は試合が出来ますので、参加人員との均衡がとれているように思います。

年相応に、自分の体力と相談しながら、健康維持のため「和気あいあいと楽しく」をモットーに頑張っ練習しています。

今後ともご支援の程よろしく願いいたします。



昨年の夏の猛暑と、この冬の寒さの中、週1回集まったの練習を殆んど欠かさず(試合と重なったり、体館日以外)、お互いに切磋琢磨して技術向上に取り組みました。その結果

年代別の試合 シングルス優勝 1名

ダブルス優勝 1組

〃 2位 1組

ランク別の試合 A級シングルス3位 1名

その他、団体戦や県外の試合でも、それぞれ上位に進出し、活躍

年々、年を取って来ると、痛い所があったり、疲れが出たり、練習にも支障をきたす事もあります。無理をせず、体調を整えながら、楽しく練習に取り組んでいます。

。毎月第1、3水曜日の午後7時～10時まで月2回

大塚校交流セソーをミニバレーをやっています。

現在15名のメンバーで、健康維持の為、

楽しく体を動かしています。

仕事をしているメンバーが多いので仲間での

の活動ですが、仕事等のストレス発散の場

でもあり、仲間同士で励まし合いながら楽し

い時間を過ごしています。

現在メンバーは15名ですが、増やせる様

声掛けして行きたいと考えています。

サークル活動報告書

サークル名 (パーパル C)

| | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|
| 2024年 | | | | | | | | | | |
| 4月 | 4日 | 5月 | 2日 | 6月 | 6日 | 7月 | 4日 | 8月 | 1日 | |
| | 11日 | | 9日 | | 17日 | | 11日 | | 8日 | |
| | 18日 | | 16日 | | 20日 | | 18日 | | 15日 | |
| | 25日 | | 23日 | | 27日 | | 25日 | | 22日 | |
| 9月 | 5日 | 10月 | 3日 | 11月 | 7日 | 12月 | 2日 | 2025年 | 1月 | 9日 |
| | 9日 | | 10日 | | 14日 | | 9日 | | | 16日 |
| | 19日 | | 17日 | | 21日 | | 19日 | | | 23日 |
| | 26日 | | 24日 | | 28日 | | 26日 | | | 30日 |
| 2月 | 6日 | 3月 | 6日 | | | | | | | |
| | 10日 | | 13日 | | | | | | | |
| | 17日 | | 20日 | | | | | | | |
| | 27日 | | 27日 | | | | | | | |

毎月4回、全て佐土原西体育館で20時～22時の2時間
バドミントンをして健康作り、交流を行いました。(体操の日も有り)

参加人数は12～15名程度。毎回汗をかき楽しく
スポーツができています。

元気確認もできます!!

年令・職業はちがっても皆な仲良しです。



サークル活動報告書

サークル名 (スマイリーズ)

会場は、穂地区交流センターの多目的ホール面を
お借りして、毎月第1.3木曜日の夜にミニバレーボールの
練習をしています。

○1年を通じて月2回のサークルのソフトバレーの練習

そして他のサークルとの試合も行っております

○昨年は11月30日大塚地区交流センター主催に

よるミニバレー大会にも参加メンバーの親睦を

深める楽しい1日を過ごしました。

毎年計画がありますので皆さんその日におかれて

毎練習です。

○お花見(バラ)忘年会は毎年の行事です

サークル活動報告書

サークル名 (オーション)

毎月、第2、第4金曜日 19時半から21時半まで 東地区交流センターで
幅広い年齢層にて健康維持を目的とした混成のソフトバレーボールの
活動をしています。

今年度、調査・研究費からは空気入れ(電動)を購入させていただきました。

これからも生涯スポーツとして怪我なく楽しんで活動していきたいと
思います。

このようなサークル活動への生協さんのご支援に深く感謝を
申し上げます。

サークル活動報告書

サークル名 (ハーモニー)

毎週1回、北部記念体育館で健康維持を目的とし2時間強

ミニバレーボールの活動をしています。

昨年より体育館の使用料が値上がりしたため同じ活動をしている

サークルと使用料を折半するなど工夫をしていますが、生協さんの支援は

大変ありがたいです。

今年度、調査・研究費からボールを購入させていただきました。

これからも怪我なく楽しんで活動していきたいと思っています。

今年度から会場費が徴収されるという事で、メンバー個人の負担が増えるので本当に困っておりました。

生協さんのサークル活動費を補助して頂けたので本当に助かりました。

4月から翌年3月まで (出来た月もありました)

大好きなミニバレーを楽しくする事が出来ました。

ボール一球一球に一喜一憂しながら、笑ったり時には

泣いたり怒ったりと、大声を張り上げながら、文持さんの汗を

涙山おきしました。

毎週のミニバレーを通じて、体力向上とストレス発散が

出来る事、有難く思っております。

これからもメンバー同志、仲良くやって行きたいと思っております。

本当にありがとうございました。

| | | | | | | |
|-------|----|----|--------|-------|-----|----|
| 2024. | 4月 | 2回 | 活動(練習) | 2024. | 9月 | 2回 |
| | 5月 | 2回 | | | 10月 | 2回 |
| | 6月 | 2回 | | | 11月 | 2回 |
| | 7月 | 2回 | | | 12月 | 1回 |
| | 8月 | 0回 | 活動ナシ | 2025. | 1月 | 2回 |

2月 2回

3月 2回の予定です。

◎ 活動の記録

R6

4月5日, 19日 (着付け練習) ※ 毎回2時間実施

5月17日 (着付け練習) 5月18日 (公民館周辺
除草作業)

6月7日, 21日 (着付け練習)

7月5日, 19日 (着付け練習)

8月2日, 16日 (着付け練習)

9月6日, 20日 (着付け練習)

10月4日, 18日 (着付け練習) 19日 (ランチ交流会)

11月1日, 15日 (着付け練習)

12月6日, 20日 (着付け練習)

R7

1月17日 (着付け練習) 12日 (成人式着付けボランティア)

2月7日, 21日 (着付け練習)

3月7日, 21日 (着付け練習) ※ 予定

◎ まとめ

サークルに補助金を頂いたお陰で計24回 計画的に実施できました。

着付けのマナー、ルール、基本的な帯の結び方など、自分で着たり互いに着せ

合ったりして楽しく学習ができました。ありがとうございました。



○ 毎週木曜日 (第5週は除く) 西部地区農村改善

センターで 20:00 ~ 22:00 までミニバレー。

○ 毎年1回改善センター行事のお手伝い。

○ 毎年1回改善センター奉仕活動の参加。

(美化活動)

サークル活動報告書

サークル名 (自主パソコン教室)

自主パソコンの会員 10 名

月 2 回 第一、第三 月曜日 9 時から 12 時まで

天塚交流センターにて講師のご指導のもとに

学習をしております

4 月 27 日 教室

5 月 6 月 エクセルにて会計報告書作り

7 月 8 月 カレンダー作成

9 月 10 月 文化祭に向け作品作り

2025 年度 カレンダー作成 アルバム作成

文章作り

11 月 12 月 新会員 3 名 が 加わり、これに再度

文章作成 カレンダー 会計報告学習

1 月 2 月 ワード、エクセルの学習

3 月 エクセル学習

私達は、毎週月曜と、第1、第3の金曜日に清武体育館を使用してミニテニスの練習を行ってります。今年で設立10年になります。当事はたくさんの方が参加者かいましたか。最近では高齢の為か体調を崩されて退会される会員の方もいらっしゃいます。又、新規会員の参加も難しくなっています。それでも現会員で毎回和気あいあい楽しく練習して気持ち良い汗を流してります。これから「いちご会」は怪我なく楽しく仲良くをモットーに練習して行きたらと思っております。

令和7年2月27日

いちご会代表者

山並秋徳

サークル活動報告書

サークル名 (青島 ミニテニス)

毎週月曜日に青島地区交流センターや清武体育館を利用して

ミニテニスを13時から16時までの3時間プレイしています。

試合為に参加の方や、健康の為に集まって基礎をしっかりと

形式で楽しく活動しています。

サークル活動報告書

サークル名 宮崎県スポーツウェルネス吹矢
協会宮崎みなみ支部

支部の目的である児童から高齢者、障がい者等広く人々の健康促進及びスポーツとしての吹矢により会員の心身の健全な発展に資するため、毎月第2、第4火曜日の2回赤江地区交流センターでの練習及び各会員が任意で他の支部への練習に参加した。さらに6月2日西都市民体育館の県民スポーツ祭、11月17日南部体育館の市の吹矢大会、3月22日清武地区交流センターの県内支部の交流大会に参加した。また、宮崎南小学校の児童への体験会も計画し使用する吹矢の的も購入したが、コロナの影響で実施できなかった。しかし、市民への普及として、10月28日から4週（4回）にわたり、大淀地区交流センターの講座に講師を派遣し、その講座に児童の体験会で使用する予定だった吹矢の的を使用することができた。

2024 6月 - 第3 (土・日 関係)

新富町・75ダンスフェスタ (JA共) 6月15日
(13:00 ~ 10分 出演)

2024 9月15日 敬老会 (大場^西自治区公民館)

町会にて大場^西自治区公民館より 出演依頼

AM
10:00 ~ 10:30 ~ 出演

2024 10月29日 草取り 他 3人 (P15-02)

他 地域活動にて 公民館の草取りを平伝う

雨天の為には大場公民館の体育館の草取りを平伝う

平伝う (年4回の奉仕あり)

2024 11月16日 ~ 17日

大場公民館 文化祭

11/16日 文化祭の準備平伝う

11/17日 文化祭 AM
10:45 ~ 10分 出演

サークル活動報告書

サークル名:ファイナルクラブ(ミニテニス)

練習は毎週水曜日 清武体育館において、13:00～16:00まで行っています。

最初はミニテニス体操で体をほぐし、ミニテニスの基本的打ち方の練習を10分程度行います。

その後は試合形式で、休憩を取りながら、1人約7～8試合行います。

会員は高齢者が多く、試合中は転倒しないよう、ケガしないよう注意しあいながら和気あいあいとプレーすることを心がけています。

今後とも会員の体力・健康の維持及び会員の親睦を深めることを目的に活動していきたいと思えます。

引き続きご支援いただきますようよろしくお願いいたします。

活動状況は以下のとおりです。

| | | |
|------------|------------|------------|
| 4月:4回 73名 | 5月:5回 104名 | 6月:4回 71名 |
| 7月:5回 86名 | 8月:2回 32名 | 9月:3回 60名 |
| 10月:5回 88名 | 11月:4回 66名 | 12月:4回 60名 |
| 1月:4回 65名 | 2月:4回 63名 | 3月: 未定 |



サークル活動報告書

サークル名(コールとも)

| 活動日 | 活 動 内 容 |
|--------|-------------------------------------|
| 4月10日 | 発声練習 合唱練習「朧月夜の涙」[糸] |
| 4月24日 | 発声練習 合唱練習「朧月夜の涙」[糸] |
| 5月8日 | 発声練習 合唱練習「ムーンリバー」「朧月夜の涙」 |
| 5月22日 | 発声練習 合唱練習「ムーンリバー」「朧月夜の涙」 |
| 6月12日 | 発声練習 合唱練習「ムーンリバー」「朧月夜の涙」 |
| 6月26日 | 発声練習 合唱練習「ムーンリバー」「朧月夜の涙」 |
| 7月10日 | 発声練習 合唱練習「ムーンリバー」「朧月夜の涙」 |
| 7月24日 | 発声練習 合唱練習「ムーンリバー」「朧月夜の涙」 |
| 8月21日 | 発声練習 文化祭発表曲練習「里の秋」「ムーンリバー」「糸」 |
| 9月11日 | 発声練習 文化祭発表曲練習「里の秋」「ムーンリバー」「糸」 |
| 9月18日 | 発声練習 文化祭発表曲練習「里の秋」「ムーンリバー」「糸」 |
| 9月25日 | 発声練習 文化祭発表曲練習「里の秋」「ムーンリバー」「糸」 |
| 10月9日 | 発声練習 文化祭発表曲練習「里の秋」「ムーンリバー」「糸」 |
| 10月23日 | 発声練習 文化祭発表曲練習「里の秋」「ムーンリバー」「糸」 |
| 11月13日 | 発声練習 合唱練習「ふるさとの風景～わらべうた・民謡によるメドレー～」 |
| 11月27日 | 発声練習 合唱練習「ふるさとの風景～わらべうた・民謡によるメドレー～」 |
| 12月11日 | 発声練習 合唱練習「ふるさとの風景～わらべうた・民謡によるメドレー～」 |
| 12月25日 | 発声練習 合唱練習「ふるさとの風景～わらべうた・民謡によるメドレー～」 |
| 1月8日 | 発声練習 合唱練習「ふるさとの風景～わらべうた・民謡によるメドレー～」 |
| 1月22日 | 発声練習 合唱練習「ふるさとの風景～わらべうた・民謡によるメドレー～」 |
| 2月12日 | 発声練習 合唱練習「ふるさとの風景～わらべうた・民謡によるメドレー～」 |
| 2月26日 | 発声練習 合唱練習「ふるさとの風景～わらべうた・民謡によるメドレー～」 |
| 3月12日 | 発声練習 合唱練習「ふるさとの風景～わらべうた・民謡によるメドレー～」 |
| 3月26日 | 発声練習 合唱練習「ふるさとの風景～わらべうた・民謡によるメドレー～」 |



月2回 金曜日の午後に練習をしています。

交流センターの文化祭の準備、当日のお手伝いに参加しました。また、ミニテニスの交流会にも積極的に参加し、楽しく目的をもって取り組めたと思います。会員全員が怪我なく過ごせたことは大変良かったです。

極寒、極暑の折は体調を考慮し、サークルはお休みしました。

サークル活動報告書

サークル名 (スポーツ吹矢生目台)

活動の記録 1回の活動時間 2時間 才1.才3木曜日実施

令和6年 4月 4日・18日 吹矢練習, 昇段昇級試験 総会

5月 2日・16日・30日 吹矢練習

6月 6日・20日 吹矢練習 昇段昇級試験

2日 みやぎ県民総合スポーツ大会参加

7月 4日・18日 吹矢練習

8月 1日・15日 吹矢練習

9月 5日・19日 吹矢練習 昇段昇級試験

10月~11月 サークル活動休み, 各自自主練習を行う

10月20日 地域まちづくり活動の参加として生目台文化祭に
ボランティアスタッフとして参加する。

11月17日 市民体育大会参加

12月 5日・19日 吹矢練習

令和7年 1月 16日・30日 吹矢練習

2月 6日・20日 吹矢練習

(予定)

3月 6日・20日 吹矢練習 22日 支部交流試合参加

まとめ

当サークル活動に補助をいただき大変有意義に使用させて

いただきました。ありがとうございました。



第8回お話し会

6月8日

参加 子ども13人 大人8人
くれよん9人



第9回こわいお話し会

8月10日

参加 子ども9人
大人 7人
くれよん9人



読み聞かせ講座「絵本の
楽しさを伝える読み聞
かせ」9月28日

門川図書館にて

講師 佐藤由紀枝先生

参加者 17人(日向ボランティア5
人も参加・くれよん11人)



福祉祭り リクエスト

お話し会 10月6日

社協 四半的道場

参加者 子ども35人 大人22人
くれよん9人



第10回 クリスマスお話し会 12月7日

参加者 子ども3人 大人8人 くれよん11人⇒イベントゲストのニコニコバルーンの4人も



五十鈴小大人のお話し会

12月12日 夜

五十鈴小学校 音楽室

参加者 子ども4人 大人18人(教頭先生・日向すばなしの会2人も含む)

くれよん7人

ライアーと絵本の演目が好評だった。



第11回 落語お話し会

1月18日 柱大黒さんと

参加者 子ども6人 大人8人
くれよん7人

インフルエンザ流行のため参加者が少なかった。



かどっこキャンパス

紙芝居講座

2月15日 中央公民館

参加者 子ども15人
大人8人(+幼児さん1)
くれよん8人

くれよんのデモンストレーションと子どもたちの実演3チーム



草川子ども食堂読み聞かせ

2月22日 加草2区公民館

参加者 子ども30人くらい
大人20人くら
くれよん4人

大勝絵本 エプロンシアターなどで遠くからでも目を引く工夫をした。

キャンディースは、赤江地区交流センターで活動しているミニバレーチームです。40年以上の歴史のあるチームですが、会員の高齢化に伴い退会者も多く、現在は会員わずか8名という寂しい状況です。

練習日は、第2週と第4週の火曜日で、9時から正午までの3時間を使い、人数が足りない時は、他のチームから若い上手な人達が応援に来てくれるので、毎回なんとかゲームが楽しめます。

今年度は、市の講座、文化祭、天候等により、会場が使えない日が4日もありましたが、18日間50時間以上は、活動できました。

また、地域貢献活動として、文化祭やはたちの集い、放課後子ども教室のボランティア等、全員が何らかの行事に参加し、お手伝いをしました。

病気や怪我で休む人は、ほとんどなく、若い人達から元気をもらい鍛えられ、毎回楽しく活動できて、笑顔も増えたように思います。

これからも、無理をせず楽しみながら活動を続け、健康維持につなげたいと思っています。

活動費の援助をいただいている生協さんには、感謝あるのみです。

ほんとうにありがとうございます。今後も有効に使わせていただきます。

太陽クラブは、清武町の健康体操教室から昭和55年に独立した
ミニバレエチームです。メンバー13名中10名が後期高齢者で、平均年齢
が77歳の高齢者チームです。

活動は、毎月木曜日で、

第1週、第3週、第5週 9:00~12:00 清武地区交流センター

第2週、第4週 9:00~12:00 清武体育館を利用
9月から、10:00~12:00

し、本年度は、49日間、130時間以上ゲームを楽しみながら、(ヤベリ
笑い、毎回心身ともに若返り、笑顔で帰途についています。

5月には、交流センターの清掃活動を全員で1時間余り行いました。

怪我や病気で休む人が(おとどなかつた)こと一番の成果であり、

これから無理をせず、楽しみながら活動を続け、心身ともに健
康で生きられるようがんばっているとう話し合っています。

若い入会者来たい! 待っています。

活動費等の援助をいただいている生協さんには、みんなで感
謝しています。これからもよろしくお願ひいたします。

楽笑雀は、加納地区交流センターで活動している健康麻雀クラブです。2016年に実施された市の公民館講座を受講。その後も先生についてずっと活動してきましたが、昨年6月から会場をかえ、5名で自主活動を始めました。

独立して一番困ったのが用具の問題ですが、みんなでお金を出し合い、生協さんからの補助金を受けて、卓や牌を揃え、やっとのことでスタートしました。

現在は、一卓を借り受け、二卓を使い、会員8名(最高齢は99歳)人数不足の時の準会員2名で楽しく活動しています。

活動は、毎月第1週と第3週の火曜日の午後1時から4時までの3時間ですが、あっという間に時間が過ぎてしまうほど熱中します。一喜一慶しながらも生き生きと楽しく活動でき、目的である健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりを達成できていると感じています。

昨年末には、40分ほどでしたが、センターの清掃活動を全員で行いました。

来年度は、あと一卓増やし、もっと仲間を増やせるといいなあと話合っています。そして、3時間座り、放してなく途中に簡単な運動を取り入れながら、しゃべり、笑い、楽しく活動し、心身ともに健康で生きられるようがんばりたいと思っています。生協さんの活動費補助、ほんとうにありがとうございます。感謝、感謝です。

サークル活動報告書

サークル名 (チームなおみ)

・主たる活動は以下のとおり。

2024年4月 ミニバレーの練習 毎週水曜日 月4回 1回3時間

会場 北部体育館1回、南部体育館3回 延べ参加人数41名

2024年5月 ミニバレーの練習 毎週水曜日 月5回 1回3時間

会場 北部体育館2回、南部体育館3回 延べ参加人数53名

2024年6月 ミニバレーの練習 毎週水曜日 月4回 1回3時間

会場 南部体育館4回 延べ参加人数43名

2024年7月 ミニバレーの練習 毎週水曜日 月4回 1回3時間

会場 南部体育館5回 延べ参加人数54名

2024年8月 ミニバレーの練習 隔週水曜日 月2回 1回3時間

会場 南部体育館2回 延べ参加人数17名

2024年9月 ミニバレーの練習 毎週水曜日 月4回 1回3時間

会場 北部体育館1回 南部体育館3回 延べ参加人数39名

2024年10月 ミニバレーの練習 毎週水曜日 月5回 1回3時間

会場 北部体育館2回、南部体育館3回 延べ参加人数47名

2024年11月 ミニバレーの練習 毎週水曜日 月4回 1回3時間

会場 北部体育館2回、南部体育館2回 延べ参加人数42名

2024年12月 ミニバレーの練習 毎週水曜日 月4回 1回3時間

会場 北部体育館2回、南部体育館2回 延べ参加人数39名

2025年1月 ミニバレーの練習 毎週水曜日 月4回 1回3時間

会場 北部体育館2回、南部体育館2回 延べ参加人数38名

2024年2月 ミニバレーの練習 毎週水曜日 月4回 1回3時間

会場 北部体育館2回、南部体育館2回 延べ参加人数35名

2024年3月(予定) ミニバレーの練習 毎週水曜日 月4回 1回3時間

会場 北部体育館1回、南部体育館1回 市総合体育館1回、青少年プラザ1回
延べ参加人数38名(予定)

・今年度は、若干の退会者がありましたが、例年通り、週1回3時間のペースで、1回平均10名ほどのメンバーが集まり、和気あいあいと楽しくミニバレー活動を楽しみました。



多くの仲間の方々と交流を通して

いっまでも健康に生き生きとした生活を

送り上げる交流の場となっております。

ラジオ体操から始まり準備運動にダンスの練習。

組分け練習試合等を通して楽しく交流しております。

又、体験申込みもあり、新しい仲間の方も増え

皆で「いっば」を築き、和気あいあいの場と

なっております。これからも継続して頑張って

行きたいと思っております。

生協スタッフ様よりの会場費、活動費の補助

をいただき、会員全員大変喜んでおります

ありがとうございます。

サークル活動報告書

サークル名(レ、ビジュ)

コロナの中に誕生して5年がたちました。

毎週火曜日週1回の練習を、メンバー10名指導者の元
2時間アカペラ 合唱曲 ポピュラー ナンバー等を3部
編成にて練習をしています 毎回質の高い指導をして頂き
練習に熱が、はいます

今年度も、カトリック教会で発表する機会があり

沢山のお客様の前で発表することが出来ました

又、11月には、中浦サロンの高齢者の方と四季おりおりの
曲と一緒に歌ったり、楽しいひとときを、過ごすことが出来き
ました、しかし残念な事に、8月日南に震度7の地震で
餼肥カトリック幼稚園に大きな被害があり、練習場所に
使用していた油津カトリックが出来なくなったところ、
市役所の御好意で文化センターをお借りして、今現在
練習を行っています。毎回参加出来ることに感謝と
声をだす大切さを、ひしひしと感じています。



組合員メンバーは、ほとんどが仕事と家庭の両立を頑張っているメンバー。月2回行われるミニバレー活動の場が、日頃の疲れをリフレッシュできる場所でもあるようで、様々な環境の中にある中、大好きなミニバレーを通して、親睦を深めながら楽しく元気に活動することができたように思います。又、ミニバレー活動を通して様々な地域で活動している方々とふれ合い、つながりも作ることもでき、メンバー全員が笑顔と満足感をもった活動になりました。

この一年、活動を支えていただいたことに感謝します。ありがとうございました。

本年度 お陰様で ネットサポートを新調する事が出来た
一年を通じ卓球の練習に力を入れています

その中でチームとして 宮日杯テニス大会 新春テニス大会
など団体戦に参加したり、各自で 他県で行なわれる
試合に行ったりと 活動の幅を広げています

定期的な練習は 体力維持、健康増進へのつながり
生き甲斐にもなり、これからも 頑張っていきな
いと思っております。

私達は、ハーモニカを演奏して楽しんでいるサークルです。
11年前に、地域の公民館活動として、有志で発足しました。
現在、会員は5名。月2回、1時間半の練習で、楽しく演奏
しています。

ハーモニカは腹式呼吸をして、吹き吸いするので、
健康的にもとても良い楽器です。

それに加えて、休憩時には、日頃の出来事や、自分の
身体の様子など、談笑しながら過ごしているので
ストレス解消にもなります。

今年度は残念ながら、地域での発表演奏の機会が
ありませんでしたが、次年度々月には予定しています。
現在、それに向けて、頑張ってお練習しているところです。

天ヶ城ミニテニスは、20年程前に発足したサークルで、現在男女9名で活動しています。発足時はそれなりに若くてキビキビと動いていたメンバーも60~70代となりました。現在さすがにキビキビとは言い難いですがラケットを手にすると体は自然に動きます。「継続は力なり」という所でしょうか。

練習は火曜日の夜8時~10時まで。高岡町穆佐小学校体育館のコートを使わせてもらっております。メンバー全員が揃う事はなかなか難しいですが、今年度もほぼ毎週練習出来ました。仲間と楽しく体を動かして健康を維持するという目標も達成出来ました。

少人数のサークルですのでコープみやぎ様からの費用補助はとてもありがたく、活動の後押しをしていただき感謝の限りです。これからもミニテニスを通じて仲間の親睦を深めながら健康維持を続けて行きたいと思っております。

60代から80代の仲間と週2回バドミントンをしていき、
準備運動、基礎練習をしたあと、ダブルスで試合を
楽しんでいます。

12月は会計報告と忘年会を兼ねて、食事会を
しました。

令和6年9月に大正琴を演奏することを目的とするサークルを
結成しました。

1ヶ月に2回、第1火曜日と第3火曜日の9時から12時
まで、オルブライトホールの練習室を借りて、大正琴の
練習をしています。(市民プラザ練習室)

補助金を、楽譜を購入し、新しい曲にチャレンジしています。

初めのうちは、なかなか困難ですが、仲間と練習方法を工夫したり
繰り返し演奏する中で、一つの曲が出来上がります。

曲が出来上がると、お互いに納得し、完成度を高められるよう
コツコツ練習します。

毎回、大正琴の練習をする中で、心が一つに結ばれ、達成感と
満足感と、幸福な気持ちで練習が終了です。

サークル活動報告書

サークル名 (バドミントン会)

令和4年度に、市民講座で、日商宍幸先生にご指導いただきました。

その後、11名で、自主的に、7月～9月、月2回、バドミントンを

楽しく継続しています。

生協からの補助金のおかげで、会場使用料やシャトル買い換えの負担が減ったので、会員は、会費を少なくして、無理なく

続けられています。

現在は、46歳から、87歳までの男女16名で、わいわい

にむかひに、全身で、バドミントンを楽しんでいます。

これから、暑さや寒さには配慮しながら、健康づくりのため

仲間づくりのため、みんなで協力しあって、取り組んでいきたいと

考えています。

週に1回・月に4回の練習で 年令も
60才台中ばから 80才台とわり 高齢化していきす。
練習は 休けいを入れながらの 2時間(2時間の時も)
で みんな いっぱい いっぱい でかばってらっしゃいす。
活動としては 年に2回 の ボランティア活動。
年に2回の チーム内練習試合をてす。
順位を決め 景品は 会員もわりです。
以前とちがって 勝負文に こだわらず 楽しい共有
できる時間を大切にしていす。

サークル活動にご理解をいただきまして、ありがとうございました。1万円の補助金を

活用させていただきましたので、その報告をいたします。

サークル活動の目的の1つに啓発があります。「サークルを見て知っていただく」を考えました。

聞こえない、聞こえる関係なく、まずサークルの存在を身近に知っていただくために、

ロゴ入りTシャツ作成を考えました。しかし、材料費や印刷代が高価なので、貴殿の補助金と

自己負担金で支出いたしました。地元のボランティア祭りや、地域の小・中・高校での

手話体験会に関わるときに着用したいと考えております。

サークル会員からの感想を紹介します。

揃いのロゴ入りTシャツを着用すれば、手話に関心を少しでももってくれると思います。

イベントなどで、このTシャツを着用して活動するのが楽しみです。

手を動かしたときに、紺色なので見やすいです。また、重ね着ができるので利用度は高いと

思いました。

これからも、障害の有無に関係なく、共に暮らしやすい環境づくりに努めていきたいと

考えております。

以上

私達のサークルはミニバレーボールを通じて、地区、若者男女を問わず、楽しくコミュニケーションをとりながら毎月2回程

両地区交流センターで夜活動をしています。

今回初めてユープにサークル登録および費用補助申請ができることを知り大変感謝しております。

おかげで自己負担を減り、会員は増えて

ます。サークル活動が活発に行われました。

2時間向のスポーツを通じ、会員、当様も健康を意識

しながら日頃のストレスを散らし、体力作りにも楽しく

サークル活動を続けることができました。これから長く

続けられる様に又、補助申請を利用させて

頂きたいと思っております。誠にありがとうございます。

穆佐小学校体育館

20時～22時迄の2時間

毎週木曜日

部員数 12名 (祇園台外 6名)

毎週参加人数平均 8名～10名

全員整った後、ケガ防止の為、準備体操を行い

くじ引きで、2チーム又は3チームに分けて

ゲーム形式で試合をする

22時前10分に練習(試合)を終了し

全員で道具の片づけ、モップ掛けをする

以上活動のまとめ

令和6年度 サークル活動報告書 ランチママ

ミニバレーボール
のチームです。

60代から70代 17名
週2回(月・木 9時~12時)
市体育館・県体育館
宮崎地区交流センター



お楽しみ会の開催

ハロウィンお楽しみ会(10月)
ポッキーの日(11月)
年忘れお楽しみ会(12月)

お菓子や景品を準備し、
面白いアイデアを出し合って、
盛り上がる楽しい試合をしました。

試合に参加

ねんりんピック(6月)
宮崎市協会 交流大会(7月)
生協杯(10月)
宮崎ガス杯(11月)
県民スポーツ祭地区予選(2月)

他チームとの交流は刺激になり、
差し入れも応援メッセージもたく
さんもらいました。

地域活動

宮崎地区交流センター主催(10月)
文化祭のお手伝いをしました。

生協の「車でフリマ」(11月)に参加し、
収益の一部を部費に寄付しました。

宮崎地区交流センターの防災訓練(2月)に
参加し、避難所まで歩き
市の担当から説明を受けました。

- ・宮崎市施設使用料の改正に伴い、部費の値上げをしました。
- ・生協のサークル費用補助制度を申請し、体育館使用料や電子ホイッスルの購入に活用しました。
- ・夏場の熱中症対策に水分補給、長めの休憩を取りました。
- ・新しい参加者が加わり、活気ある練習ができるようになりました。
- ・練習の合間の休憩に、メンバーからの差し入れなどたくさんの心遣いがありました。
- ・全員SNS(ライン)を利用することで、会の運営がスムーズになりました。
- ・スポーツ保険の加入、サークル活動報告書、会計報告書の提出をしました。

元気で仲良く笑いの絶えない楽しいサークル活動を目指します。

サークル活動報告書

サークル名 (ほっとタイム)

生目台西小学校 読み聞かせ ボランティア ほっとタイムでは、
年間を通して、朝の15分間 保護者による読み聞かせ
を行っています。

| | | | | | | | | |
|-------------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| 2024 低学年 | 4/26 | 6/14 | 7/2 | 8/27 | 9/17 | 11/26 | 1/28 | 3/11 |
| 中学年 | 5/10 | 6/21 | 7/9 | 9/3 | 10/8 | 1/7 | 2/18 | |
| 高学年 | 6/7 | 6/28 | 7/16 | 9/10 | 10/22 | 1/14 | 2/25 | |

お楽しみ会を 12/13 2時間目 1・6年生 3時間目 2・5年生
4時間目 3・4年生 に行いました。

お楽しみ会では、大型絵本、ブックトーク、影絵クイズ
影絵劇、ハンドベル・トーンチャイム・バイリンの演奏会を
行い、子供達や先生方から「楽しかった」、「またしてほしい」
と嬉しい言葉をたくさんいただきました。

今後とも自分達も楽しみながら活動を続けていきたい
です。補助金では、お楽しみ会で使ったブックトークの
絵本の購入をさせていただきました。ありがとうございます。



私達のサークルは当初18名で行なって

いましたが、メンバーの入れ替わりもあり、現在

は、男性9名 女性5名の14名のチームです。

毎週 水曜日、土曜日の週2回、夜8時から

10時までの2時間、佐土原小学校の体育館

にて、ソフトバレーを基本として、試合形式で行

なっています。ミニバレー大会がある時は、ミニバレーを

行う事もあります。

初めは、小学校PTAミニバレー体会の参加目的で

始めましたが、今では、メンバーの年齢が上がってきた

事もあり、健康づくりと地域の交流目的として

頑張っています。

(令和6年度分) 令和7年2月

サークル活動報告書

サークル名 (フォイト)

西
佐土原体育館で 毎週木曜日 14:00 - 16:00まで。
体力増進や健康維持の為、2024年時点で、70代7名
80代が4名 計11名です。特に87才の方は70代と変わ
りなく動き回っています。

この一年一人の怪我人もなく、元気に楽しく和気合々と
活動出来たのが、一番良かったです。

2024年4月から、市の体育館の使用料が高くなりました。
会員も少ないので、この度の生協の補助金制度は
有難かったです。ありがとうございました。

サークル活動報告書

サークル名(ミニテニス「オパール」)

*月2回(原則として第2と第4金曜日)宮崎市障がい者体育センターでミニテニスを楽しんでいます。

*午前9時から正午までとじていましたが、参加者の体力などを考慮して、今後は午前10時から正午までに変更しました。

*登録メンバーは男性3名・女性8名ですが、当日の都合により欠席される方もいて、だいたい8名から9名参加が普通です。

*通常2コートを使用してゲームをします。

*ダブルスで、パートナーを交替しながら、6点ゲーム・2セット制で、笑い声や大声を発しながら汗を流しています。

*途中、メンバーが持ち寄ったお菓子や果物を食べながら、お喋りをする「モグモグタイム」を設けて、息抜きをしています。これが大きな楽しみの一つでもあります。

*どうぞ、一度恒久にある宮崎市障がい者体育センターに覗きに来てみて下さい。楽しいですよ!

ありがとうございました。



サークル活動報告書

サークル名(ミニテニス「フレンド大淀」)

*毎週火曜日の午前9時から12時まで、宮崎市障がい者体育センターで練習をしています。

*会場使用料の値上がり、参加人数の減少、参加者の高齢化による体力の減退などの理由により、昨年の10月から練習時間を午前10時から12時までに変更しました。

*短時間に集中して練習し、ケガをしないように注意しながら、時には大声を発し、時には笑いながら、楽しく会員間の親睦を深めつつ、健康維持に努めています。

ありがとうございます。



サークル活動報告書

サークル名 (ミニテニス
恒久クラブ)

地域のお友達 15名ぐらいで、月2~4回赤江東
地区交流センターで高齢者向けのミニテニスを
健康で過ごすことが一番の幸せであると考え
勝負にこだわることなく、楽しく、仲よく、元気よく
をモットーに、ミスしても、とにかく笑って笑って、ドンマイ
ドンマイと一笑に付して活動しています。

今年度から公共施設も有料となり年金生活者の
私共にとって非常に助かっています

ありがとうございます

今回、初めて、生協さんの補助金制度を知り、申請をさせて頂きました。

私達は、ヒーチというチームです。

月に2回か3回くらい加納スポーツセンターでミニバレーボールをしています。10月には生協杯(ミニバレーボール大会)に参加しました。そこでは、宮崎市外の方達とも交流ができ、とても楽しく、ミニバレーボールの試合をする事が出来ました。

昨年度から市の施設の使用料が値上がりした事もあり、生協さんの補助金があって、大変助かりました。

本当に有難うございました。

青島公民館体育館にてミニバレー練習 (20:00 ~ 22:00)

4月 (4回)

4/3 (水) · 4/11 (木) · 4/17 (水) · 4/25 (木)

5月 (4回)

5/1 (水) · 5/9 (木) · 5/15 (水) · 5/29 (水)

6月 (4回)

6/5 (水) · 6/13 (木) · 6/19 (水) · 6/26 (水)

7月 (5回)

7/3 (水) · 7/10 (水) · 7/17 (水) · 7/24 (水) · 7/31 (水)

8月 (2回)

8/7 (水) · 8/21 (水) · 8/28 (水) 台風のため中止

9月 (4回)

9/4 (水) · 9/11 (水) · 9/18 (水) · 9/25 (水)

10月 (5回)

10/2 (水) · 10/9 (水) · 10/16 (水) · 10/23 (水) · 10/30 (水)

◎ 10/27 (日) 青島街市参加 (青島まちづくり主催)

11月 (4回)

11/6 (水) · 11/13 (水) · 11/20 (水) · 11/27 (水)

◎ 11/17 (日) 「青島・内海地区ふれあい祭り」お手伝い

12月 (4回)

12/4 (水) · 12/11 (水) · 12/18 (水) · 12/25 (水)

◎ 12/1 (日) 「青島公民館杯ミニバレーボール大会」参加

◎ 12/15 (日) ごみ拾い×Coffee (青島まちづくり主催)参加

1月 (4回)

1/8 (水) 1/15 (水) 1/22 (水) 1/29 (水)

2月 (4回)

2/5 (水) · 2/12 (水) · 2/19 (水) · 2/26 (水)

3月 (4回)

3/5 (水) 3/12 (水) 3/19 (水) 3/26 (水)

*予定

*予定

★令和6年度から体育館使用料が必要となりサークル運営が難しく
 なったが、生協さんのサークル補助費が利用できたので、年会費
 1000円を徴収する事でこれまで通りの活動ができて良かったです。
 生協さんに感謝!!



2024年度は、93回、年間を通じて、練習が子にできました。

週に2回(火曜・金曜)午前9時半～12時の2時間半、

葛崎市総合体育館等にてミニバレーボールを楽しんでいます。

メンバーは大きなケガや病気もなく、活動を通して健康

づくりの励みになりました。

サークル活動の会場費補助により、今年度からの体育館使用料の

値上げにも対応することができ、これも助かりました。

熱中症や感染症等にも気をつけながら、来年度も引き続き

仲良く活動していきたいと思っております。

サークル活動報告書

サークル名 (AKEクラブ)

公民館講座で新しい競技として受講、講座終了後、自主Gとして

高齢者・少人数で活動中です。競技力向上より健康維持を目的と

しています。ゲーム合間の世間話も大切な心の癒しタイムです。

昨年、本補助金制度を知り、申請した所、早速ご承認を頂きました、

本当に有難うございます。

活動の場が赤江東交流センターで毎週水曜日に定期練習してます。

地域貢献活動として

・赤江東地区生涯学習協議会の利用G代表委員 (任期2年)

・赤江東地区ふれあいまつりにボランティア協力

開催に向けて (作品展示から撤去作業)

・赤江東地区生涯学習協議会の研修講演会出席

グループ活動

毎週水曜日 (13時～15時) 短時間の競技・練習

競技はバドミントンテニス 緩やかな誰でも取り組めるスポーツ

市内では唯一、当クラブのみ活動しているスポーツです

私達は 毎月第2, 第4土曜日の午前中にヨカでして
います。今後 少しでも健康に過ごすためにと頑張っ
ています。

学校の入口前, そしてコミュニティ-前の花壇の花植え
など, 他サークルの方々と交流もでき楽しく参加させて
いただきました。

サークル活動報告書

サークル名 (ニューテニス)

会員18名(新加入4名を含め)、本郷地区交流センターにて月2回運動をしております。

新加入の方々も、チームに和み、楽しく、事故&ケガも無く コミュニケーションを図る事が出来ました。

R6年4月から交流センター施設の利用料額変更に伴い、会員の負担が増しました。

貴社のサークル補助金制度を利用させて頂き、負担軽減となり大変有難く、お礼申し上げます

2024年度(R6年度)

会員数18名(新規会員4名含む)で本郷地区交流センター 月2回 定期活動実施

・8月 本郷地区生涯学習推進協議会 文化講演会 出席

・10月 本郷地区ふれあい文化祭実行委員会 出席 バザー物品提供

・11月 " 農産物販売に5名協力 (前日、バザー準備作業で3名参加)

・11月 本郷地区交流センター主催 ミニテニス交流会 開催打ち合わせ(今年は当クラブが当番)

" 交流大会開催 当会より、11名の参加

2025年

・1月 本郷地区交流センターが4月よりリニューアル工事の為、約一年半程度、閉館となり

交流センターより、代替場所として赤江東地区交流センターで活動予定

・2月 決算月の変更(補助金との関係) (締め月を1/末から3/末)

・2~3月 ミニテニス協会費 & スポーツ保険料、徴収

2025年4月より活動場所変更による、多少の戸惑いもあるかと思われるが継続して皆で楽しみます。

- 大塚地区 交流センター (多目的ホール)
月2回 ミニバレーボール 練習
- 大塚地区 交流センター 清掃活動
への参加
- 大塚地区 総合文化祭への協力(受付)
- 大塚地区 交流センター
ミニバレーボール交流試合の運営・参加
- 講座グループ・自主グループ
代表者会議 出席

私たちは、ミニテニスを通じて運動不足の解消と健康増進及び会員相互の親睦を図ることを目的に練習をしています。

1. 練習会場：加納スポーツセンター

2. 練習日時：毎週火曜日 13:00～16:00

(県や市の行事・台風等で会場利用ができない場合を除く)

今年度は46回練習できました。

3. 会員数：現在15人

練習日の参加率は80% (その日の体調不良等のため)

4. 必要な物：ミニテニス用ラケット及び体育館シューズ

現在の会員数は15人で年齢層は50歳代～80歳代と幅広く毎回和気あいあいと楽しくやっていますので興味のある方は是非1度見学にお越しいただければと思います。

初心者の方も大歓迎です。

会場使用料が必要なので会員への会費の徴収もありますが、サークル活動費用補助制度のおかげで大変助かっています。



サークル活動報告書 2024年度 サークル名 (日南ブックワーマン)

No.1

1. 読み聞かせ活動

(1) 幼稚園への協力 毎週1回 年少組～年長組 13:30～14:00

同じ幼稚園からの要望で、月3回 11:00～11:15 子育て支援センターの一環として0才～2才見
の親子への絵本読み聞かせ、わらべ歌・手あそびを始めた。

(2) 小学校への協力 (1校) 月3回 1年生～6年生へ保護者と一緒に授業前8:10～8:20

(3) 中学校への協力 (1校) 月1回 8:05～8:20 1年生～3年生の各クラス

(4) 社会福祉法人愛泉会日南病院への協力

月1回 10:30～11:00 重度障がいの入所者に1病棟・3病棟・5病棟に分かれ担当。

新しくメンバーが2人増えた。報告書を記入後、毎回打ちあわせを行っている。

(5) 社会福祉法人つよし学園成人部への協力 月1回 14:00～14:30

10名前後の軽度の入所者・通所者へ行っている。入所者も慣れすぎて顔と覚えていて
自ら来て下さる方も増えてきた。日南病院でも、ここでも明るく楽しい作品を読まうく
している。

(6) 日南市立まなびピア図書館への協力 月1回第2土曜日10:00～11:00に延ばす。
来館する子どもがいつ来るのか、何歳が来るのかわからないため、メンバーは、幼児向き
幼稚園児向き、小学生向きの作品を準備してもらった。シール帳を作り、参加した子ども
に、その日のシールを貼ってもらい定着化をはかたが、0人の月もあり、試行錯誤している。
来年度は第2日曜 10:30～11:00に変更する。

2. 日南市立図書館まつりへの協力 11月16日(土)10時～15時 まなびピア図書館

市内の読み聞かせグループは図書館から案内が入るので、当会のつうしんで、学校へ
読み聞かせをしている保護者にもよびかけが、協力は得られなかった。

当会は北郷読み聞かせグループ「ゆう☆ゆ」と組んで、絵本読み聞かせ、紙芝居、
パネルシアターを午前の部で行った。県のキャラクター「おやびき犬」が見学したことも
あり、多くの親子連れに参加があった。

3. 日南市子育て支援フェスティバルへの協力 11月10日(日) 10:00～16:00

NPO「りんやん」主催に変わり、商工会「マルシェまつり」社会福祉協議会の「ボランテア
まつり」と合同で行なわれた。子育て支援会場のコーナーで、読み聞かせ、紙芝居、
パネルシアターを市内3団体に協力を求めて実施した。隣が工作会場やじゃんけん
大会会場であつたため、騒がしく、おはなし会のできる会場ではなかった。

来年度は、落ち着いた集める会場を要望する。

4. つうしんの発行 「日南ブックワーマン通信」は1回、2と3のイベントについて、

5. ストーリーテリングの会は開催できなかった。



本をつうじて人とつながる

日南ブックウーマン通信 第12号

日南市大字吉野方 1699-1 日南ブックウーマン事務局発行 (2024.10.21)

TEL・FAX 0987-67-5914 関谷康子



朝読書の時間に保護者や読み聞かせグループが読み聞かせに伺っていましたが、コロナ以降中止になってしまった学校もあります。朝読書は、子どもと本を結ぶ方法として、また朝読書で心を落ち着かせて授業に臨めるようにと始めましたが、そのことも忘れ去られていくのは残念です。スマホやタブレットで見たり読んだりするから必要ないとの意見もありますが、機材を通しての声と生の人間の声には違いがあります。自分の目でみた景色の色彩と写真や映像の色彩は違いますね。読み手の人柄を感じさせる温かな声は聴き手の心をいやします。

読み聞かせは、家庭で自分の家族に行うものと大勢の前で行うものがあります。家庭で行うものは、家族間のコミュニケーションの手段であるので、自由に家族のふれあいを楽しみながら読みます。けれど大勢の人の前で行う場合は、ある一定のルールがあります。宮崎県教育委員会生涯学習課主催で「読み聞かせサポーター養成講座」が数年をかけて県内全市町村で行われました。日南市でも2022年11月13日に開かれました。参加できなかった方のために、講師を務めた私がお話した内容を順次お伝えしていきたいと思っています。



イベント情報 第19回 日南市子育て応援フェスティバル

11月10日(日) 10時~15時 会場: 創客創人センター(油津)

おはなし会のコーナーがあります。絵本の読み聞かせ・紙芝居・パネルシアターなど市内読み聞かせグループやボランティアの方が午前と午後に分かれて行います。宣伝をよろしく お願いします。 また、まだ、遅くありません。読み聞かせ活動をされている皆さんも一緒にやってみませんか? 日南ブックウーマン事務局までご連絡ください。



イベント情報 日南市立図書館まつり 11月16日(土)

会場: 日南市生涯学習センターまなびピア 多目的室

市内の読み聞かせグループが集まって、午前、午後とおはなし会を行います。絵本の読み聞かせ、パネルシアター、紙芝居、歌あそび手あそび 他 いろいろ考えています。

※詳しいことは図書館からお知らせが出ます。

🌸 日南ブックウーマン メンバー募集中

日南ブックウーマンは、子供の家幼稚園(飫肥)・飫肥小学校・油津中学校・愛泉会日南病院(風田)・つよし学園(風田)・まなびピア図書館 で絵本読み聞かせや紙芝居などで読書推進の活動をしています。もっと読み聞かせをやってみたい!という方は、日南ブックウーマンに、はいりませんか。楽しくやってみましょう。日南ブックウーマン事務局にご連絡ください。

サークル活動報告書

サークル名(大塚台ミニバレー同好会)

私どもの活動は、ミニバレーを通して、会員の健康維持と地域との交流を図ることです。現在、宮崎西小学校の体育館を借りて、毎週2回ミニバレーの練習を行っており、年間約90日、180時間程度になります。機会を見つけて対外試合を行うなど地域内外の人との交流を行っております。また、自治会や社会福祉団体との活動を通して、公園の清掃活動、高齢者の見守り活動を行っております。

今年度も、コロナやインフルエンザの流行はありましたが、私どものサークルは、感染予防対策を徹底して、ミニバレーの練習を行い、学校行事などを除いて、昨年度以上の練習をすることができました。

私どものサークルは、高齢者も多いのですが、出席率が高いのが自慢です。それだけに、健康と安全管理は大きな課題です。練習前の体操、パスなどの準備運動、体育館の換気、休憩時のマスク着用、適時の水分補給、手指の消毒などを徹底しました。お陰様で、一年間、安全、安心な環境で楽しくバレーの練習をすることができました。今後とも、会員の健康維持のため、安全安心な活動の場を提供していくつもりです。

もう一つの課題は、会員の新陳代謝です。どうしても、新しい会員の加入も必要です。今年度は若い世代の新人が加入し、会員数も16名となり、30年以上の歴史あるサークルが継続できる目途が立って喜んでいるところです。

また、お世話になる宮崎市や宮崎西小学校との連携は欠かせませんが、ネットや調整会議を通して、三者一体となって、私どものサークルは運営されております。また、使用する体育館については、毎回の清掃と施錠管理のほか、毎年数回の大規模清掃とワックス掛けを行っております。

これからも会員の健康維持と地域の福祉のため、さらに活動を続けていきたいと思っております。

令和7年3月1日

大塚台ミニバレー同好会

代表 家村吉子



サークル活動報告書

グループ名(ティーパーティー宮崎) ①

スクエアダンスは様々なジャンルの軽快な音楽にのって4カップル、8人が一組(1セット)となって音楽に合わせて歩きながら踊るダンスです。

踊り方はコーラーと言われる人が即興で動作を指示し、ダンサーは指示通りに音楽に合わせて踊り、パズル的な頭を使う脳トレ的な面白さもあります。体調に合わせて無理なく踊ることにより、身体的にも、精神的にも、社会的にも健康になることができると言われ、認知症の予防効果等も認められているそうです。

現在会員14名で健康維持やダンスのレベルアップを目指し8月を除き原則週1回集まって活動し親睦を深めています。

ダンスのできる会場は少なく、費用もかかるので会場費の助成は本当に助かっています。また、音楽を流すスピーカーが古くなって音が出たり出なかったりするので買い換えました。

スクエアダンスは動き(コーラーの指示)のレベルの段階があり、簡単な動きから複雑な動き、それを組み合わせたの動きなど1つ覚えては2つ忘れというようになかなか上達しませんが、曲の最後まで踊れた時は達成感があり歓声が上がります。今後も仲間と継続することで健康維持と少しでも上達する楽しみを持って活動します。

【メンバーのコメント】

・脳トレになると信じて続けています。ダンス通じて友人ができるのも楽しみです。

・ダンスは認知症予防とストレス解消、そしてダンスで知り合った仲間、今ではみんな友達かな！そんな繋がりで続けています。

・老後を楽しく、元気に過ごすための、趣味のひとつかな。音楽を聴いて、踊って、楽しく無理なく、楽しく～

ただ、物覚えは悪くなって、新しい事への挑戦は難しくなってます。

・ダンスを踊るために記憶を呼び戻す適度な緊張感が脳の活性化によいのかも。何はともあれスムーズに踊れた時の満足感は最高です。

・楽しいリズムに合わせてみんなでダンスするのは楽しいです。難しい動きもありますが、できなかった動きができるようになって自然と身体が動くようになると嬉しいし、できるようになろうと意欲も湧きます。仲間と毎回楽しい時間を過ごして、何も考えずに動くのがいいストレス解消です♡



練習の様子

サークル活動報告書

サークル名 (シェイプアップヨカ)

R6年4月 第1,3土曜日 2回 5月 第1,3土曜日 2回

6月 " 2回 7月 第3土曜日 1回

8月 第1土曜日 1回 9月 第1,3土曜日 2回

10月 第1,3土曜日 2回 11月 第1,5土曜日 2回

12月 " 2回 R7年 1月 第3土曜日 2回

2月 " 2回 3月 第1,3土曜日 2回

上記 ヨカ" の練習 を 加納地区交流センターで

午前10時～12時で行いました。

他に 地域活動として 加納地区のほたらの集いの設営

や受付のお手伝いをさせていただけました。

サークル活動報告書

サークル名 (たんぽぽ)
12677-7

1/7 竜のクナストリー・クリスマスクナストリー 作成

2/7 たためる小物入れ

2/21 ピクニックフェス ハンカチ作り

3/6 しゃぼんのカード作り 作成

4/3 かご作り

4/7 ピクニックフェスのバッグ作成

5/1 ピクニックフェスバッグ作成 終了

5/15 スパールの額 キルト製作

6/5 布バッグ作り

6/9 フロントキルトのポーチ トートバッグ作成

7/3 トートバッグ 縫製 作成

7/7 トルトポーチポーチ 夏の額

9/9 トルトポーチポーチバッグ作成

9/18 10/16 フェリスのクナストリー 作成 文芸提出品 完成

11/20 しゃぼんつばねポーチ 作成

12/8 千代福蛇のぬいぐるみ 作成

1/15 1/19 シルバポーチ 作成

2/5 2/19 シルバポーチ 作成



毎週金曜日 夜8時～10時まで、広瀬西小学校で
ソフトバレーボールを楽しんでいます。

会員は 20代前半から 80代前半まで 男女混合の
20名ほどです。

健康と体力の維持、日頃のストレス解消、会員同志の
会話つながらり等を 目的に活動しています。

このチームは、勝ち負けをつける試合には参加
しません。 毎週楽しみに集まって、なにもかも
忘れて、ワイワイよくしゃべり、よく笑って、陽気に
プレーしています。

そんな 愉快的な仲間たちです。

サークル活動報告書

サークル名 (山吹会 ミニバレ)

月に2回 楽しく運動し、ストレス発散、健康維持、増進を図る
目的で、約1回3時間活動します。

以前は場所代が 減免でかかっていましたが、今回から半額有料と
なり、メンバーが少なくなっている現在、負担になります。

場所代、ホール代、ホイスル代等、全額支払っていただく。ほぼほぼ
費用支出です。本当に助かります。

1年1年、年齢を重ね、体の不調等や家族の介護等で参加者も
減り、さびしくなってきました。

友だち地にも声をかけ、人数を増やし、これからも皆さんと、楽しく
無理せずに、活動できたらと思います。

1年間ありがとうございました。

サークル名(土曜フレンズ)

毎週土曜日に2時間程活動しています。

最高齢90代から40代まで男性5名女性10名で
楽しんでいます。

勝、負はともかく、楽しく身体を動かす事を一番の
目的で活動しています。

サークル活動報告書

サークル名 (清武プラムコーラス)

清武プラムコーラスは清武の女声合唱団で現在11名の団員で活動している。先生には、ピアニスト兼指揮者を務めながら指導をお願いしている。

主な活動は、年4回の発表会に向けての演奏曲練習や講習会で習う曲、発表会で歌う全体合唱曲の練習が中心である。

【主な活動内容】

- 日頃の練習内容 (各月4回程度)
 - ・準備体操→発声練習→季節の歌等→課題曲の練習など
- 会計監査・清武プラムコーラス総会 4/13
- 宮崎県おかあさんコーラス連盟 総会 4/24
- ぶどうの会総会 5/16
- 宮崎県おかあさんコーラスフェスティバル 5/26
- 宮崎県おかあさんコーラス連盟役員会・総会 8/19 9/25
- ぶどうの会コンサート 10/3
- ひなた DE マルシェ 会議 10/13 ステージ発表 11/17
- 宮崎県おかあさんコーラス連盟合唱講習会 11/18
- 忘年会 12/26
- きよたけ春のコンサート会議 1/22 2/12
- 宮崎県おかあさんコーラス連盟 会計監査 3/3 3/17 役員会
- ぶどうの会 会計監査 3/29
- ◎ 地域貢献活動 1/18 イルミネーション撤去

※会議や総会等への出会は、団長中心に参加している。

高齢化に伴い団員数が少なくなっているが、一人一人が美しいハーモニーを奏でるステージ発表ができるよう楽しく練習を頑張っている。

サークル活動報告書 サークル名（ひばりクラブ）

ミニテニス「ひばりクラブ」は、現在会員11名で、無理なく健康保持・体力づくりに努めるよう毎月週1回のペースで練習に励んでいる。

【主な活動内容】

- 年度初めに総会を開き、活動方針や内容、年間行事等について確認した。
- 練習始めは、上半身のストレッチ・全身の準備運動を行う。
- 準備運動後はショートの摺り上げ打ち（2人組）・4人での乱打・サーブ練習などを行い、その後試合形式での練習試合を2時間ほど行っている。
- 必要に応じて審判講習や打ち方など会員の指導員から指導をしてもらう。
- サークル会員による交流試合を行った。毎年年1回行っている。
- 親睦や技術向上を目的とした県・市・町主催のミニテニス大会や講習会に年間通して数名が参加している。
- 地域貢献活動（ボランティア活動）として加納交流センター公園周りの清掃・草刈りを行った。
- クラブ内の活動上の連絡や諸問題についての協議は、随時行っている。

【活動を振り返って】

- 現在、交流センターでの会場費全額免除が半額免除となり、清武体育館使用料と合わせると運営が厳しくなっている為、生協の助成金には非常に感謝している。
- サークル加入者を一人でも増やし、健康寿命を延ばすよう頑張っていきたい。

サークル活動報告書

サークル名 (ザ・スマイル)

| | | |
|--|---------------------|------------|
| 令和6年 4月 2日、9日、16日、23日 4回 | 田 ^町 野体育館 | 午前9時~12時まで |
| 5月 14日、21日、28日 3回 | " | " |
| 6月 4日、11日、18日、25日 4回 | " | " |
| 7月 2日、9日、23日、30日 4回 | " | " |
| 8月 6日、20日、27日 3回 | " | " |
| 9月 3日、10日 2回 | B&G海洋セブ体育館 | " |
| 10月 1日、8日、22日、29日 4回 | " | " |
| 11月 12日、19日、26日 3回 | " | " |
| 12月 3日、10日、24日 3回 | " | " |
| 令和7年 1月 7日、21日、28日 3回 | " | " |
| 2月 4日、11日、18日 3回 | " | " |
| 3月 4日、11日、18日、25日 4回 | " | " |
| <p>田野町体育館補修の為、9月からB.G体育館で活動しています。 慣れない体育館で、みんな苦労しましたが、お互い助け合 ったからミニバレーを楽しんでいます。 ゲームの間は、しっかり休憩をとり無理のない様に比赛しています。</p> | | |



月に2回のサークル活動です。

皆で本を見て教え合いながらの教室ですが、
楽しくかご作りをしています。

作品を公民館の中に展示していただき、
数名の方が教室に参加される様
になりました。

写真は、展示の様子です。



月2回(オ一・オ三月曜日)を活動日として、平均20名前後の参加者で練習しています。時々指導者の方に来て頂き、基礎練習・ルールの説明から始まりました。

今回は終取り良くストレッチ→基礎練習→ゲームとスムーズに活動できる様になりました。

テレビ放映も公民館講座もあり、少人数で入部希望者も来られています。

先日は他サークルと交流会もありました。

今後は無理せず健康増進と地域交流

コミュニティとしての役割を持ちつつ

技術の向上を目指したいと思います