

## 健康でいよう！

「いくつになっても自分で出かける体づくり」を合言葉に、仲間をつくって、無理なく長く続けるのが秘訣！



## 美しくなろう！

好みにあわせて選べる女性向けフィットネスプログラム。月～金曜。毎日、北浦和東西の専用スタジオで開催！

## 元気に遊ぼう！

子どもの運動能力を伸ばすこと、体を動かすことを好きになってもらうことを狙っています。

## 楽しく続けよう！

サッカーは、生涯クラスとスーパーシニアクラス。テニスも技術・体力にあわせて各種クラスが選べます

## 強くなろう！

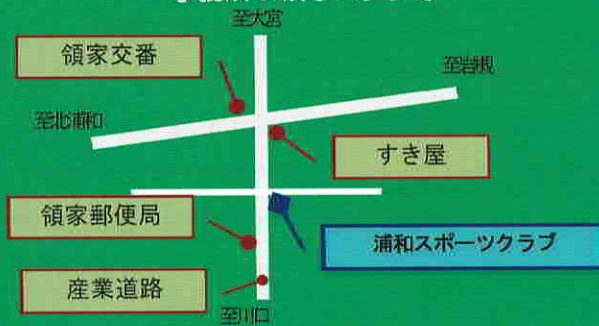
高学年からは、サッカー、テニス、卓球などで競技性を重視したスクールを開催。上手になりたい、強くなりたい、そんな想いに応えます。

## 交流しよう！

星空スポーツ広場：地域の誰もが気軽にスポーツをとoshして多年代交流できる場をモツ

- 1991年09月 クラブ設立 サッカー部門開始 育成部門を浦和REDSと協同運営
- 1996年03月 浦和REDSと運営分離
- 2004年03月 NPO法人認証
- 2004年04月 テニス部門、フィットネス部門開始
- 2007年10月 キッズテニス大会 in Saitama 第1回を開催
- 12月 「ふらっと広場」・「星空スポーツ広場」開始
- 2010年04月 駒場体育館指定管理者受託（埼玉シミズJV）
- 2011年09月 厚生労働省実践的予防活動支援事業受託
- 2013年06月 浦和東部元気アップネットワークに参画
- 2014年04月 文部科学省エリアネットワーク研究事業受託
- 11月 埼玉・教育ふれあい賞受賞
- 2015年10月 文部科学省 生涯スポーツ優良団体表彰

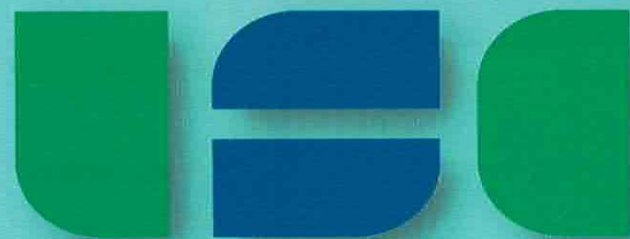
### —事務所&領家スタジオ—



### —ふらっと広場—

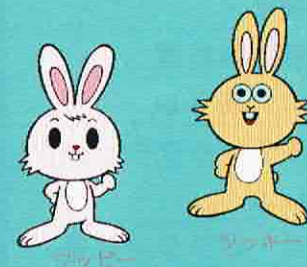


住所：さいたま市浦和区領家4-5-6 石塚ビル2F  
 電話：048-887-7140 FAX:048-679-1063  
 （電話受付時間は平日10時～16時）  
 E-mail info@urawasc.org  
 URL <http://www.urawasc.org/>  
 facebook <https://www.facebook.com/urawasc>



# URAWA SPORTS CLUB

1歳～90代まで、  
 自分にあわせた種目を選んで  
 毎週1回、2回と  
 仲間と顔をあわせて、体を動かして、  
 健康に、元気に、美しく、上手に、強くなる  
 家族と、友達と、もちろん一人でも  
 幾つからでも参加できる  
 自分たちによる、自分たちのための  
 地域のクラブ



NPO 法人  
 浦和スポーツクラブ

主な対象年齢（実線は、参加している会員の方のおおよその年齢の範囲です）

幼稚園 小学生 中学生 ~18歳 ~29歳 ~39歳 ~49歳 ~59歳 ~69歳 ~79歳 ~89歳 90歳~

## サッカー

広場	●————●	「サッカーで遊ぼうが合言葉！ 友達と遊びまろう！」月曜・木曜 駒場サブ
スクール	●————●	「教わって上手になりたい！ って子は 水曜夜に浦高に集合！」小学生コース、中学生コース有り
女子スクール	●————●	毎週木曜駒場サブ ●————● 「中学校にサッカー部がない けど サッカー続けたい女の子集まれ」
ユース	●————●	週1~3日水・土・日 ●————● 「部活ではないところで、サッカーを続けたい高校生中心のコース」
生涯	●————●	とにかく元気にサッカーを続けたい大人 ●————● 毎週土日いつでも好きな時にできる
スーパーシニア	●————●	いつまでも球を追い続け、そのために健康でいる！ 毎週木曜駒場サブ ●————●



ツッキー

## テニス

キッズ	●————●	中尾小、北浦和小、駒場体育館で開催。スポンジボールのキッズプログラム
インドア	●————●	●————● 体育館で硬式に近い打球感！！ テニス協会推奨プログラム！ 中尾小、三室小、北浦和小、本太小で開催
ジュニア（硬式）	●————●	●————● 小学生向け屋外で本格硬式テニスのレッスン。天沼テニスコートで水曜ナイター。
親子	●————●	付添保護者の方も練習を！ ●————● 天沼で水曜ナイター
初級	●————●	火・水・木・金から選べます！ ●————● 市営コート他
中級	●————●	月・火・金から選べます！ ●————● 市営コート他
シニア	●————●	毎週水曜日に開催 60歳以上限定のプログラムです ●————● 市営コート他



## 卓球

### フィットネス

のびのびスポーツ ウッピー	●————●	●————● 神経系の発達を目的に、特定種目に限らず、将来のために動ける体づくりをしています
太極拳	●————●	●————● 毎週土曜日南筒公民館で開催。楊名時太極拳 ●————●
貯筋運動教室	●————●	●————● いつまでも自分で歩いて出かけられる体づくり ●————● 月・水と本中で開催
シニア筋トレ	●————●	●————● まだまだ鍛えたい！ 毎週木曜 領家スタジオ ●————●
ノルディックウォーク	●————●	●————● 膝や足首の負荷軽減。歩いて健康づくり。 ●————●
バレエ	●————●	●————● 泉バレエスタジオとコラボ。本格的レッスンで毎年発表会あり ●————●
ヨガ・ピラティス等	●————●	●————● 月~金まで18クラスから選べます！ ●————● (詳細は別紙参照)
親子エクササイズ	●————●	●————● ママと一緒に体を動かそう！ ●————● 子育てしながら体のメンテナンスを！ 火曜日 常盤スタジオ

## 星空スポーツ広場

●————● 毎週土曜日の夜、浦和高校で開催。会員以外の方でも気軽に参加できます。サッカー、バドミントン、卓球など

## 元気アップサロン

●————● 元気アップネットワークに参加し、元気アップサロンで運動指導をしています

●————● 領家公民館他