

# ゆうスポNEWS

2026年  
5月

5月行事予定

特定非営利活動法人ゆうスポーツクラブ TEL0827-63-1400



《行事》30日(土) ゆうスポーツクラブ総会  
《休館日》7日(木)・11日(月)・18日(月)・25日(月)

## 大会結果 (敬称略)

### 第57回土穂石八幡宮奉納少年剣道大会

4月12日(日)

【団体戦中学生の部】第3位 ゆうスポーツクラブA  
先鋒 菅岡 柊斗  
中堅 三浦 悠生  
大将 藤井 慶多朗

### 第34回山口県中学生新人柔道熊毛大会

3月21日(土)

【女子個人Aリーグ重量級】第3位 出雲 永真  
【女子個人Aリーグ中量級】第1位 坊野 天音  
【男子個人Bリーグ軽量級】第3位 池本 彩人  
【男子団体Aリーグ】第3位 ゆうスポーツクラブA1  
【女子団体】第1位 ゆうスポーツクラブA1

## ゆうスポーツクラブ

募集中

## 活動団体紹介

～専門部～

団体名	活動場所
卓球	ゆうたん
バレーボール	由宇小学校体育館
ソフトバレーボール	ゆうたんなど
テニス	柳井ウェルネルコート
バトミントン	ゆうたん
健康体操	ゆうたん
剣道	由宇小学校体育館
柔道	由宇武道場
グラウンド・ゴルフ	由宇グラウンド

\*気になる団体がありましたら、由宇文化スポーツセンターまでお問い合わせください。

## 5/18 土 5月は変更 顔ヨガ教室

第2土曜日→第4土曜日に変更しております!

第4土曜日 10:00~11:00

高津文美子式フェイシャルヨガ  
アドバンス認定インストラクター MIWAKO先生

※5月4日(月)は開館日、  
5月7日(木)が休館日です。  
7日の講座がお休みになります。  
裏面のカレンダーでご確認ください。

## 運動とメンタルヘルス

運動することは、メンタルヘルスの改善効果だけではなく、運動を通しての仲間づくりなど、これまで出会うことのできなかった仲間との交流を持つ機会が得られることもあります。広い人間関係を築いておくことで、自分が困ったときに多様なサポートを得ることもできます。その存在こそが「ソーシャルサポート」であり、ストレスのネガティブな影響を減らす原動力となります。

ソーシャルサポートとは  
周囲の人々から得られる物理的、心理的支援の総称。  
ストレス反応を軽減し、心身の健康を促進する効果があるとされています。



# 令和8年5月カレンダー

MON (月)	TUE (火)	WED (水)	THU (木)	FRI (金)	SAT (土)	SUN (日)	
		<b>★講座のお休み★</b> 7日(木)健康ストレッチ 6日(水)貯筋うんどう教室 6日(水)フラダンス教室 6日(水)キッズフラダンス教室 8日(金)ビーズ手芸教室 9日(土)顔ヨガ 22日(金)ビーズ手芸教室 23日(土)はじめてのエアロビクス 30日(土)HIPHOPダンス教室			1 キッズダンス 16:45~17:45 バレエ教室 18:00~19:00	2 はじめてのエアロビクス 9:15~10:45 きんにく先生体育遊び(未就学) 11:00~12:00 きんにく先生体育遊び(低学年) 12:30~13:30 HIPHOPダンス教室 15:00~16:00 トレーニング講習 【要予約】15:00~	3
4 開館日	5 ストレッチボール教室 10:00~11:00 トレーニング講習 【要予約】19:00~	6 卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30	7 休館日	8	9 はじめてのエアロビクス 9:15~10:45 きんにく先生体育遊び(未就学) 11:00~12:00 きんにく先生体育遊び(低学年) 12:30~13:30 HIPHOPダンス教室 15:00~16:00	10	
11 休館日	12 ストレッチボール教室 10:00~11:00 トレーニング講習 【要予約】19:00~	13 卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋うんどう教室 10:00~11:00 フラダンス教室 15:30~16:30 キッズフラダンス教室 16:35~17:35	14 ソフトバレーボールデー 9:30~11:30 健康ストレッチ 9:30~11:00 【M2】	15 キッズダンス 16:45~17:45 バレエ教室 18:00~19:00	16 はじめてのエアロビクス 9:15~10:45 きんにく先生体育遊び(未就学) 11:00~12:00 きんにく先生体育遊び(低学年) 12:30~13:30 HIPHOPダンス教室 15:00~16:00 トレーニング講習 【要予約】15:00~	17	
18 休館日	19 ストレッチボール教室 10:00~11:00 トレーニング講習 【要予約】19:00~	20 卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋うんどう教室 10:00~11:00 フラダンス教室 15:30~16:30 キッズフラダンス教室 16:35~17:35	21 ソフトバレーボールデー 9:30~11:30 健康ストレッチ 9:30~11:00 【小体育室】	22	23 顔ヨガ教室 10:00~11:00 きんにく先生体育遊び(未就学) 11:00~12:00 きんにく先生体育遊び(低学年) 12:30~13:30 HIPHOPダンス教室 15:00~16:00	24 変更 顔ヨガ	
25 休館日	26 ストレッチボール教室 10:00~11:00 トレーニング講習 【要予約】19:00~	27 卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋うんどう教室 10:00~11:00	28 ソフトバレーボールデー 9:30~11:30 健康ストレッチ 9:30~11:00 【小体育室】	29	30 はじめてのエアロビクス 9:15~10:45 きんにく先生体育遊び(未就学) 11:00~12:00 きんにく先生体育遊び(低学年) 12:30~13:30	31	

