

늦게나마 소식을 발간하면서...

일찍 회원님께 많은 소식을 전해 드리지 못해 죄송합니다.

저희 사천스포츠클럽에서는 회원님의 건강과 감성을 갖출 수 있도록 언제나 새로운 것에 도전하며 편의를 제공하고자 노력하고 있습니다. 좀 더 나은 모습과 회원님이 사천스포츠클럽을 이용함에 어떤 일들이 있으며 어떠한 모습으로 성장하고 있는지 보여 주고자 매월 소식지를 만들어 안내하고자 하오니 항상 많은 관심으로 부족한 부분을 채워주시고 더 크게 성장할 수 있도록 협조 바랍니다.

1. 사천스포츠클럽이 시행하고 있는 종목 및 사업

종목	배드민턴 · 탁구 · 요가 · 방승댄스 · 축구 · 농구 · 발레	
기금사업	국민체력100 · 학교체육시설 개방지원 (농구 · 필라테스)	
	선수 육성반(축구 · 농구 · 탁구) · 2019년 농구(선수) 지역스포츠클럽 리그 운영	
무료수업	찾아가는 축구교실(문선,삼성초) · 농구교실(제일중) · 탁구(청소년문화센터)	재능기부
문화	창의 미술(성인 · 초등 · 유치반)	9월부터 개강

2. 행사 및 주요 활동 내용(1~7월)



농구	▶ 농구(선수반) 지역스포츠클럽 리그대회 (6/29~30 사천) (참가팀 : 사천, 세한, 미추홀구, 광주빛고을)	▶ 초등 농구 하모니 리그대회(클럽부) (7/7) -준우승
축구	▶ 2019년 전국스포츠클럽 유소년 전지훈련 및 축구대회 개최 (1/17~21 사천 / 13개클럽 19개팀 참가) ▶ 거창군수배 전국 유소년 축구대회 참가(2/16~19 거창)	▶ 고성 고룡이 전국 유소년 축구대회 (3/9~10) ▶ 서부 경남 8개 클럽 축구친선대회(5/12) ▶ 축구(취미) 지역스포츠클럽 리그대회 (7/27~28 충주)
탁구	▶ 탁구(선수반) 동계전지훈련 (2/25~27 남원스포츠클럽) ▶ 탁구 자체리그전 (4/5)	▶ 탁구(선수반) 지역스포츠클럽 리그대회 1차 - (6/29 사천/ 참가팀 : 사천, 마포, 의성眞) 2차 - (7/13 마포/ 참가팀 : 사천, 마포, 의성眞)
기타 활동	▶ 건국대학교 축구부 재능기부 - 1대1 코칭(1/28) ▶ 무료수업(신나는 주말체육학교 개강) (4/6) ▶ 신나는 주말체육학교 미니운동회 (5/25) ▶ 지역기업과 직원 친선체육대회 (5/25)	▶ 사천스포츠클럽 직원직장인 의무교육 교육 실시(5/31) ▶ 축구, 농구, 탁구 선수반 인권교육 (7/9) ▶ 무료수업-신나는 주말체육학교 종강(7/20)

3. 8월 예정행사

2019 진주 MBC 축구 꿈나무 여름 대축제 참가 (8/5~8/8 남해군스포츠평크 / 축구(선수반) 참가)	농구(선수반) 스포츠클럽 리그대회 및 전지훈련 참가 (8/9~8/12 제주도 서귀포시)
2019 해남 땅끝배 전국 유소년 축구대회 참가 (8/16~8/18 전남 해남군공설운동장 / 축구(선수반))	

국민 체력 100이란?

국민의 체력 및 건강 증진에 목적을 두고 체력상태를 과학적 방법으로 측정, 평가하여 운동 상담 및 처방을 해주는 국민의 체육 복지 서비스로 만 13세 이상 대한민국 국민이면 누구나 참여할 수 있으며 체력수준 맞춤형 운동 프로그램 제공과 운동을 꾸준히 할 수 있도록 체계적으로 관리 하며 체력수준에 따라 국가 공인 인증서가 발급되는 무료 서비스이오니 모든 회원의 체력측정을 받으시기 바랍니다.



▶ 증진 교실

국민 체력 100 사천 체력인증센터에서는 지역 주민들 대상으로 근지구력 등 체력수준이 감소 되었거나 체중, 체지방 등 비만 관련 지표가 증가한 회원에게 체력관리 서비스를 제공하며 회원마다 연 1회씩 참가가 가능하며 사천지역에서 수시로 무료수업을 진행하고 있으니 많은 참여 바랍니다.

▶ 무료 증진 교실은 지금 3기로 진행 중이며 시민들의 체력과 건강을 증진 시키기 위하여 지속해서 진행할 것입니다. (체력측정 후 수업 가능합니다)

7월 22일~ 8주간

월, 화, 수 : 13:00~13:50
(국민체육센터 에어로빅실)

월 : 20:00~20:50 · 화, 목 : 19:00~19:50
(삼천포 종합 운동장 에어로빅실)

◎ 칼럼 (요가강사-이영미)



요가는 자세와 호흡을 가다듬고 정신을 통일·순화시켜 심신을 단련하는 수행법으로 우리나라에 요가가 전래 된 것은 1세기경 중국의 후한에 불교가 전해지고 372년 후한에서 고구려에 불교가 전파되면서 요가도 함께 소개되었으며, 이어 384년 되었다. 우리가 흔히 알고 있는 힐링요가, 히타요가, 파워요가, 플라잉요가 등 많은 종류의 요가가 있지만 제가 진행하는 요가 수업은 기초를 중요시 하는 신체정렬과 유연성, 운동으로 인한 요요가 생기지 않도록 기초체력 증대를 위한 근력운동으로 진행하고 있으며 때로는 소도구(목침, 짐볼)를 이용하여 요가에서 부족한 부분까지 대체하고 있습니다. 건강한 여름을 나기 위해 매주 수요일 스텝박스로 유산소와 근력 강화를 목적으로 회원분들이 열심히 땀 흘리며 운동하고 있으니 한번쯤 이 수업에 **도전!!!** 해 보심이 어떨는지요?

베 · 스 · 트 · 포 · 토 · 샷



탁구(선수반) 리그대회
(2019/6/29)



축구(취미 · 선수반) 리그전
(2019/7/27-28)



축구, 농구, 탁구(선수반)인권교육
(2019/07/09)



직원 직장인 의무교육 실시
(2019/05/31)