

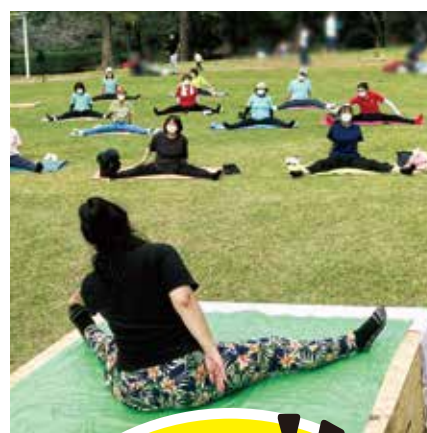
一般社団法人 せき西部ふれあいSC

2022 PROGRAM

2022年度 プログラム



スポーツ教室
サークル



会員
募集



<https://www.sekiseibu-fureai-sc.com>



information

入会の申し込み方法



ホームページの「見学／体験」の申し込みページから、希望の教室、サークルを選び体験参加のお申し込みをしてください。



体験参加のときにスタッフが入会について説明いたします。

インターネット環境のない方は【0575-28-3037】までお電話ください。
※各教室の体験は3月から受け付けます。

活動の内容はホームページでもご覧頂けます

<https://www.sekiseibu-fureai-sc.com>



年会費（年会費には保険料を含みます）

会員区分	学年／年齢	年会費	10月以降入会時
ジュニア会員	～中学3年生	2,800円	1,800円
一般会員	16歳～64歳	4,850円	3,350円
シニア会員	65歳以上	3,700円	2,450円

※途中退会による返金はありません。

注意事項

- ①上記の費用以外に教室・サークル・イベント・大会参加の方は、受講料や参加費が別途必要となります。
- ②会員としての期間は、申し込み日～2023年3月31日です。
- ③会員は、すべての教室・サークルにいくつでも参加できます。（要受講料・参加費）
- ④すべての教室・サークル・イベント・大会は定員になり次第、締め切ります。
- ⑤申込者数によっては、教室を開催できない場合があります。
- ⑥年会費には保険料が含まれております。保険の補償内容はホームページでご確認いただけます。
- ⑦活動中の写真を広報用に利用させていただくことがあります。

週間予定表

	小・中学生 向け教室	一般・シニア 向け教室	サークル
月	①バドミントン・中学生	⑥朝ヨガ ⑦バドミントン ⑧ヨガ	
火		⑨体幹エクササイズ	⑭モルック
水	①バドミントン・中学生	⑩パワー & ストレッチ	
木		⑪Let' s ボディメイク	⑮硬式テニス
金	②体操教室	⑫3B 体操	⑯健康マージャン
土	③バドミントン・小学生 ④親子ボルダリング	⑬バドミントン	⑰カローリング ⑱ソフトバレーボール
日	⑤中池ジュニア陸上クラブ		

※赤字については定員満員につき、今年度の募集はいたしません

年間イベント

開催日	イベント名	会場
5月22日	カローリング大会	アテナ工業アリーナ
6月	グラウンドゴルフ大会	小金田中学校グラウンド
8月	サマーキャンプ	未定
10月30日	スポーツマルシェ (旧アウトドアパーク)	中池公園 多目的広場
11月	ウォーキングツアー	未定
2月	体力測定会	未定

スポーツよろず相談所

スポーツ少年団、学校部活動、その他スポーツ団体の活動でお困りの方はお気軽にお問合せください。日本スポーツ協会公認クラブマネージャーが問題解決のお手伝いをさせていただきます。

ダイエット

健康と若々しさを保つためのダイエットへのアプローチ。無理な食事制限などに頼らない健康的なダイエット方法を、当クラブ在籍のダイエットインストラクターが指導いたします。

スポーツに関するお悩みの相談を承ります、お気軽にお問い合わせください
お問い合わせ先: info@sekiseibu-fureai-sc.com



小・中学生 向け教室

月
曜
水
曜

① バドミントン・中学生

日時 毎週月曜日
18:00~19:30

毎週水曜日
18:00~19:30

中学生

場所 月曜:小金田中学校体育館2F
月曜:倉知小学校体育館

水曜:小金田中学校体育館2F
水曜:千足体育館

定員 30名

指導者 片桐 益夫
須田 綾子

月会費 月・水の週2回で2,500円

中学生でバドミントンを競技として頑張りたい選手の応援をします。中濃大会や県大会へ勝ち進むこと、バドミントンを通して多くの仲間を作ることを目指します。
小金田中学校以外の生徒も受講できます。

金
曜

② 体操教室

日時 毎週金曜日
18:30~19:30

小1~

場所 小金田中学校体育館 定員 40名

月会費 1,500円 指導者 齋藤 嵐

跳び箱、鉄棒、マット運動などお子様の成長に合わせた指導で運動神経の発育と身体の柔軟性を高めます。

土
曜

③ バドミントン・小学生

日時 毎週土曜日
13:00~15:00

小3~

場所 千足体育館 定員 20名

月会費 2,000円 指導者 藤村 洋子 他

とても身近なスポーツのバドミントンはルールも簡単です。ゲームが出来るようになれば他クラブとの交流会に参加し、世界がどんどん広がっていきます。一緒に楽しみましょう。

土
曜
第31

④ 親子ボルダリング

日時 第1・3土曜日
10:00~11:30

親子 小1~

場所 ナトゥーラ(関市栄町5丁目) 定員 10組20名

月会費 5,000円/組
大人1人、子供1人の会費設定 指導者 汐満 大志

人気の屋内で行うロッククライミングです。親子で楽しく参加できるプログラムです。プロのインストラクターが基礎から指導いたします。大人1人子供1人の会費設定となっております。それ以外のグループで参加されたい方はクラブまでご相談ください。



土
曜
日
曜

⑤ 中池ジュニア陸上クラブ

日時 毎週土・日曜日(3年生は日曜日のみ)
8:30~11:30

小3~

場所 中池陸上競技場
洞戸運動公園 など 定員 40名

月会費 2,500円(3年生は2,000円) 指導者 増田 稔
山田 耕太郎

陸上競技の基本である走る・跳ぶ・投げるという運動を通して、仲間づくりや体力づくり、運動能力の向上を求めながらスポーツをより楽しむ事が出来るように指導します。各種競技会に積極的に参加し友だちと競う喜びや自己記録の更新を目指します。



一般・シニア 向け教室

月曜 **⑥朝ヨガ** 新設

日時 毎週月曜日
10:00～11:00 一般 シニア

場所 赤土坂公民センター **定員** 15名

月会費 2,000円 **指導者** 古田 裕貴

一週間のはじまりは朝ヨガから。
気持ちとカラダを整えて一週間を気持ちよくスタートさせましょう。

月曜 **⑦バドミントン**

日時 毎週月曜日
19:30～21:00 一般 シニア

場所 小金田中学校体育館 **定員** 今年度の募集は致しません

月会費 1,200円 **指導者** 藤村 洋子
高橋 よね子

昼間スポーツの出来ない方、少しでも汗をかいてみたい方、バドミントンで体を動かしてみませんか？シニア・初心者も楽しく、ゆっくり上達しましょう。

月曜 **⑧ヨガ**

日時 毎週月曜日
20:00～21:00 ジュニア 一般 シニア

場所 赤土坂公民センター **定員** 15名

月会費 2,000円 **指導者** 古田 裕貴

人気のヨガ教室が月曜になりました。
初心者の方も安心して参加できるプログラムです。

火曜 **⑨体幹エクササイズ**

日時 毎週火曜日
10:00～11:00 一般 シニア

場所 西部ふれあいセンター **定員** 30名

月会費 1,250円 **指導者** 川口 佳美

エアロピクスを中心に音楽に合わせて楽しく体を動かします。転倒や腰痛の予防、美しい姿勢を保つために必要な体幹を強くしていきます。

水曜 **⑩パワー&ストレッチ**

日時 毎週水曜日
10:00～11:00 一般 シニア

場所 西部ふれあいセンター **定員** 30名

月会費 1,250円 **指導者** 田中 久美

体力の衰えは、生活の気力の低下に繋がります。教室では筋トレとストレッチを中心に体力アップを目指します。

木曜 **⑪Let'sボディメイク** 新設

日時 毎週木曜日
10:00～11:00 一般 シニア

場所 千疋ふれあいセンター **定員** 15名

月会費 2,000円 **指導者** 金子 友香

バランスボールなどを使って、体の深部の筋肉を楽しくトレーニングしていきます。肩こり・腰痛予防の効果も期待できます。

金曜 **⑫3B体操**

日時 金曜日(3回/月)
20:00～21:00 ジュニア 一般 シニア

場所 西部ふれあいセンター **定員** 20名

月会費 1,750円 **指導者** 菊田 玲子

ボール(Ball)、ベル(Bell)、ベルター(Belter)の3つの補助具を使って行う体操です。音楽に合わせて身体を動かすことで溜まった疲れを抜き、心をリフレッシュするプログラムです。

土曜 **⑬バドミントン**

日時 毎週土曜日
15:00～17:00 一般 シニア

場所 千疋体育館 **定員** 15名

月会費 1,500円 **指導者** 高橋 よね子

少しレベルアップした方が楽しくシャトルを打ち合い、汗をかいています。初心者の方もラケットの握り方や基本のショットを分かりやすく指導します。

サークル

火曜

⑭モルック

新設

日時 毎週火曜日
9:00~11:00

一般 シニア

場所 百年公園

月会費 500円 代表者 安田 直美

モルック棒を投げてピンを倒し、先に50点ちょうどになったチームが勝つ、フィンランド生まれのチーム対戦型のスポーツです。



木曜

⑮硬式テニス

日時 毎週木曜日
9:00~11:00

一般 シニア

場所 百年公園テニスコート 定員 20名

月会費 500円 代表者 亀山 美代子

初心者・初級者を対象とした勝負にこだわらずにテニスを楽しむサークルです。ラケットをお持ちでない方は、百年公園の貸ラケットを利用できます。

金曜

⑯健康マーじゃん

日時 毎週金曜日
9:00~12:00

一般 シニア

場所 西部ふれあいセンター他 定員 今年度の募集は致しません

月会費 600円 代表者 白岩 誠治

「お金を賭けない」「お酒を飲まない」「タバコを吸わない」マーじゃんサークルです。『健考力』を維持・向上させ、高齢者の『認知症予防』にも効果があります。マーじゃん初心者の方も丁寧に指導いたします。

土曜

⑰カローリング

日時 毎週土曜日
19:00~21:00

ジュニア 一般 シニア

場所 小金田中学校体育館 1F 定員 20名

月会費 750円 代表者 熊崎 角郎

年齢・性別にかかわらず気軽に楽しめる軽スポーツです。ぜひ体験してみてください。ゲームに慣れたら大会にも参加していきます。



土曜

⑱ソフトバレーボール

日時 毎週土曜日
19:00~21:00

ジュニア 一般 シニア

場所 小金田中学校体育館 2F 定員 20名

月会費 500円 代表者 亀山 高宏

愛好者の多いとても楽しいスポーツです。みんなでワイワイ言いながら楽しみましょう。初心者も歓迎です。

