

スポーツ

発行元：
総合型地域スポーツクラブ
かしま元気スポーツクラブ
平成25年5月1日 発行

新緑を満喫!

参加者募集!



裏磐梯トレッキング 五色沼遊歩道

*日時 平成25年5月19日(日)
まごころセンター前 午前7時集合・出発

*場所 裏磐梯五色沼

*参加対象 一般の方

*募集人数 40名 定員になり次第〆切

*募集期間 5月7日(火) 午前9時から受付
※時間より前の受付は致しません

*参加費 スポーツクラブ会員 1,500円/人 (保険料、昼食代込)
非会員 2,000円/人 (保険料、昼食代込)
※参加費に入湯料は含まれておりません。

*申込方法 千倉体育館にて専用の申込用紙をお渡しします。
必要事項をご記入の上、参加費を添えてお申し込み下さい。尚、開催日の一週間前以降のキャンセル時、参加費の返金は致しませんので予めご了承下さい。

*行程

まごころセンター —— 五色沼遊歩道 —— 裏磐梯物産館(昼食) ——

野地温泉(入浴) —— まごころセンター

※都合により行程を変更する場合がございます。

約1時間位のコースです



骨盤体操教室

あなたの体歪んでませんか?

今年も骨盤体操教室を開催します。ゴムバンドや骨盤枕を使った体操で体を動かすことで、肩こり解消や腰痛、美脚効果が期待できます。

日時 平成25年6月8日～8月24日 第2、4土曜日
(6/8、6/22、7/13、7/27、8/10、8/24) ※計6回コース

午後7時～9時

場所 千倉体育館

対象 子供から大人まで

定員 20名 ※定員になり次第〆切

参加費 スポーツクラブ会員 2,000円

非会員 3,000円

講師 ひかりの森整体院 森一見氏

こんな時は?
という相談も
出来ます。



かしま元気
スポーツクラブ

これから開催予定の事業

○釜房ダム湖畔ウォーキング (6月頃)

○フラダンス教室 (6月以降)

○卓球教室 (6月頃)



～ ご意見をお聞かせ下さい。～

「こんな教室ないですか?」「こんな競技のスポーツがしたい」等お気軽にお問い合わせください。
かしま元気スポーツクラブでは、皆さんの声に出来るだけ答えたいと考えております。



お申込み・お問合せ先
かしま元気スポーツクラブ
〒979-2335 南相馬市鹿島区鹿島字北千倉20番地
電話: 0244-46-1215 FAX: 0244-26-3244
E-Mail: kasima-sports@nifty.com URL: http://kashima-sports.com/



QRコード

スポーツクラブ活動報告

各種教室がスタート! バウンドテニス教室
中級バドミントン教室

バウンドテニス教室



4月13日、子供から大人までを対象としたバウンドテニス教室が千倉体育館でスタートしました。昨年度は10月から年度末まで行ってきた事業でしたが、今年度はスポーツ振興くじ (toto) の助成を受け開催することになりました。

講師は、県テニス協会の理事でかしま元気スポーツクラブの副会長兼クラブマネージャーでもある西内正耕さんの指導で行われました。

教室では、昨年度から参加されている方はバウンドテニス、今年度から参加する方はスポンジボール、硬式球等を使ってテニスの基礎から練習しました。

今年度のバウンドテニス教室は、3月までの開催を予定しております。

まだまだ、参加者募集中ですので、ご希望の方は、一度見学に来て下さい。体験も可能です♪



中級バドミントン教室



同じく、4月13日、中級者を対象としたバドミントン教室が千倉体育館でスタートしました。スポーツ振興くじ (toto) の助成事業。

南相馬市内の中学生から大人まで18名が参加しました。指導者としてバドミントンクラブの太陽クラブの皆さんにお願いしました。

初日の13日には、かしま元気スポーツクラブ小屋副会長のあいさつの後、メイン講師の松岡さん他、指導者の紹介がありました。

教室では、基礎練習の他、もも上げやステップなどを取り入れたトレーニングも行われました。

ラケットを使っての練習では、フォア、バックの打ち方の練習などを交互に行いました。

中級コースということで、少しハードな練習内容でしたが、皆さんさわやかな汗をながしていたようでした。

教室は6月22日まで計6回行われる予定です。



あだたら溪谷ハイキング&南会津散策

4月18日から19日の2日間、スポーツ振興くじ (toto) の助成を受け、二本松のあだたら溪谷自然遊歩道ハイキングと南会津の散策を開催しました。

南相馬市内の方、41名が参加しました。

初日の18日、二本松のあだたらスキー場からあだたら溪谷自然遊歩道のハイキングを行いました。

遊歩道には、まだ少し雪が残っており、歩きにくいところもありましたが、心配された雨にもあわず、二階滝、魚止滝、昇竜の滝などの滝や平滑床などの景観を楽しみながら、約1kmのコースを散策しました。



また、その日には、会津若松の大江戸温泉物語で昼食後、会津鉄道のトロッキ列車に乗り、塔のへつりまで行き、散策も行いました。

翌日には、季節外れの雪が降る中、大内宿での散策とそば打ち体験なども行いました。

途中、予定が変更になったところもあったのですが、参加者の皆さんには、個人ではなかなか体験できない内容に十分満足していただけたようでした。

角田山登山教室

4月2日、25年度最初の事業として新潟県の角田山での登山教室を開催しました。

スポーツ振興くじ (toto) の事業で、35名が参加しました。

講師は、郡芳一さん、補助を石井盛忠さんの指導のもと、灯台コースから雪解けの角田山の山頂を目指しました。

今回挑戦した角田山の灯台コースは海拔0mからの珍しい登山コースで、海と山の美しい景色を見ることが出来ました。



途中には、見ごろの雪割草やカタクリの花が咲いており、その美しさに参加者からは歓声が上がりました。

下山には、正式なコースには記載されていない私道の桜尾根を下ってきました。色とりどりの雪割草などが群生しており、とてもきれいでした。

今年度、スポーツ振興くじ (toto) での登山教室は、3事業行われます。



私達はかしま元気
スポーツクラブを
応援しています!

☀️太陽光発電のある暮らしを
福相建設 (株)
鹿島区大内字滝沢 79-1
電話 46-5531 FAX46-5532

夢のトラックボデーを
創ります
(有)栄進ボディ工業
三重県津市雲出伊倉津町 1322-1
電話 059-234-5073

賛助会員募集中!
お問合せ
かしま元気スポーツクラブ
☎0244-46-1215

ドライアイスはおまかせ!
堀川冷菓店氷販売所
鹿島区江垂字広町 59-1
電話 0244-46-4362

豊田珠算塾
・鹿島教室 (鹿島小北側)
・上真野教室 (浮田公会堂隣)
鹿島区浮田字野中 385
電話 0244-46-3876

きらりカイロプラクティック
ひかりの森 整体院
鹿島区永渡字西永渡 72-2
電話 090-6223-0328