

館山ファミリースポーツクラブ “わかしお”通信

発行 者：館山ファミリースポーツ “わかしお”事務局
(館山市教育委員会スポーツ課内)

住 所：館山市北条 1145-1

T E L：080-5085-2241 FAX：(23)-3115

メールアドレ ス：club-wakashio3696@ezweb.ne.jp

ホームページ：http://spowan.com/

令和元年度会員数：(219名8月15日現在)

館山ファミリースポーツクラブ“わかしお”ウォーキング教室

夏の終わりの北鎌倉を訪ねる、バスハイキングを計画しました。
皆さん一緒に歩きましょう。どうぞご参加ください。

期 日： 2019年9月29日(日)

集合場所： 南総文化ホール駐車場

日程時間： 7:00 集合、7:10 出発、17:00 着予定

<コース> 南総文化ホール駐車場 → 北鎌倉 → 建長寺(9:30~ 昼食)
→ 鶴岡八幡宮(12:30~) → 小町通り(13:30~)
→ 由比ガ浜駐車場(14:30) → 南総文化ホール駐車場(17:00)

参加費： 会員 2,000円

一般 3,000円

※参加費には入館料、バスの燃料費、高速料金、駐車代、保険料などを含む。

持ち物： 弁当、飲み物、帽子、タオル、保険証、会員証(会員の方)など

<歩きやすい服装でご参加ください>

申込方法： 往復はがきに 参加希望者の氏名・年齢・住所・電話番号・

会員番号(会員の方)を記入の上お申し込みください。

- ・往復はがき1通で2名まで応募できます。
- ・1人1回のお申し込みでお願い致します。
重複したお申し込みは無効とさせていただきます。
- ・市大型バスには乗車定員があるため、申込者が35名を超えた場合は
抽選とし、結果を返信いたします。
(抽選の場合、会員を優先させていただきます)
- ・電話番号は当日も連絡取れるようあれば携帯電話を記入してください。

締 切： 9月17日(火) 必着

そ の 他： 雨天の場合中止とします。中止の場合は前日の午後5時までに決定します。

申込み： 〒294-8601

問合せ先： 館山市北条1145-1 館山市教育委員会スポーツ課内

館山ファミリースポーツクラブ “わかしお”事務局

TEL：080-5085-2241



令和元年度 第8回千葉県総合型地域スポーツクラブ交流大会

<参加者を募集します>

県内の総合型地域スポーツクラブの皆さんが参加する大会です。
たくさんの方と交流をあたため、スポーツを楽しんでください。

期 日： 令和元年10月12日（土）
受付開始 午前9時00分～
開会式 午前9時20分～
競技開始 午前10時15分～
解散 午後4時00分ごろ



会 場： 千葉県総合スポーツセンター
種 目： グラウンドゴルフ、硬式テニス、ソフトバレーボール、卓球
ウォーキング（樹木めぐり、子供の芝生でGO）
◇体験コーナー◇ ボッチャ

参加費： 大人 300円 小中高生 50円

申込み： 8月28日（木）までに

館山ファミリースポーツクラブ“わかしお”事務局

T E L : 0 8 0 - 5 0 8 5 - 2 2 4 1

F A X : 0 4 7 0 - 2 3 - 3 1 1 5

※市マイクロバスで会場まで行きます。バスには定員がありますので
定員になりましたら締め切ります。



種 目	チーム構成	上限
グラウンドゴルフ	個人	10名
硬式テニス	混合ダブルス	なし
ソフトバレーボール	1チーム4名 (コート内の男性は2名以下) 50歳以上の部・50歳未満の部	3チーム
卓球	混合ダブルス	5組(10名)
ウォーキング 樹木めぐり	個人・オープン参加	なし
ウォーキング 子供の芝生でGO	個人・オープン参加	なし

9月の社交ダンス教室

スローとジルバ

毎週月・水曜日

の練習をします。

13:00～15:00

若潮ホール

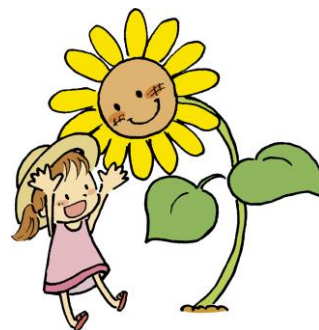


～どうぞご参加ください～

講師：鈴木 和枝

お知らせ

8月15日（木）の健康体操教室はお休みになります。
代わりに8月29日（木）に開催いたします。



熱中症に気を付けてください

今年も暑い日々が続いています。皆さんどうぞ以下のことに注意しながら
事故なく、楽しく、スポーツをお楽しみください。

<運動時の対策>

1. 環境条件を把握しておきましょう。
2. 状況に応じた水分補給を行ないましょう。
3. 暑さに徐々に慣らしていきましょう。
4. 個人の体力や体調を考慮し、無理をしないようにしましょう。
5. 運動時の服装に気を付けましょう。
6. 具合が悪くなったには早めに必要な措置をとりましょう。
7. 無理な運動は控えましょう。



☆館山市と近隣のスポーツイベントの紹介☆

9/21・(土・日)

第20回若潮旗争奪関東中学生剣道大会

館山運動公園