

# 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クラブ “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

TEL：080-5085-2241 FAX：(23)-3115

Eメール：club-wakashio3696@ezweb.ne.jp

ホームページ：https://spowan.com/

令和4年度会員数：125名

## 10月より会費が「半期会費」へと変わります

### わかしお定期スポーツ教室に参加してみませんか？

10月1日以降に入会または更新される方は、「半期会費」となります。  
お申込みは各定期スポーツ教室にて受け付けています。

なお、入会金は変更ありませんのでご了承ください。  
教室に参加する場合は直接開催場所にお越しください。  
事前の予約等(※)は必要ありません。

(※今年度のマリンスポーツ教室は終了しました)

	入会金	年会費	半期 (10月以降)	体験参加料 (1回)	チケット (5枚)
子ども (中学生以下)	1,000円	2,000円 →	<b>1,500円</b>	300円	1,200円
大人 (高校生以上)		6,000円 →	<b>4,000円</b>	500円	2,000円

### ◆分割払いについてのお願い◆

今年度、分割払いにて入会・更新された会員の方は10月末までに  
2回目の支払い(3,000円)をお願いいたします。

できるだけ入会・更新手続きをした教室で支払いをお願いいたします。  
支払い後、カード裏面にわかしお印を押してもらってください。

### ◆スタンプカードについて◆

10月以降、新たにスタンプカードで参加を開始する場合は

大人：スタンプ 8個 (4,000円分)

子供：スタンプ 5個 (1,500円分)

上記のスタンプを集めたら事務局に申込書と一緒に申請してください。

会員証を発行いたします。

※初めてわかしおの会員になる方は入会金1,000円も一緒に収めてください。



# 第43回館山若潮マラソン大会リアル開催

来年、1月29日（日）に、第43回館山若潮マラソン大会が3年ぶりにリアル開催されます。

開催日： 令和5年1月29日（日）雨天決行  
申込期間： 令和4年9月21日（水）～  
                  令和4年10月31日（月）  
申込方法： 専用ホームページからのインターネット申込  
                  （郵便振替及び窓口申込は実施しない）

## フルマラソンの部

対象： 男女とも15歳以上（中学生不可）  
スタート： 10：00（制限時間6時間）  
定員： 7,500人  
参加料： 7,500円

## 10kmの部

対象： 男女とも15歳以上（中学生不可）  
スタート： 10：50（制限時間1時間30分）  
定員： 2,500人  
参加料： 5,000円

## ファミリーの部(2km)

対象： 成年者と小学生以上の家族・友人  
スタート： 11：00（制限時間20分）  
定員： 500組（1組4人以内）  
参加料： 4,000円



## 館山市ロゲイニング大会2022

地図を読み解きながら、制限時間内に回って獲得した  
チェックポイントの合計点数を競います。

日時： 令和4年11月3日（木・祝）  
          11：15～14：00（受付10：00～）

会場： 南総文化ホールおよび市内

参加資格： ・館山市内・在住・在勤・在学の方  
              ・スマートフォン専用アプリ（FUN RUNNET）の  
              ダウンロード・使用ができる方。

申込方法： 「モシコム」Webページより

問合せ： 館山市役所スポーツ課  
          0470-22-3696

## ハイキング報告

9月10日（土）富山平群の御殿山で  
ハイキングが開催されました。

さわやかな天候の中14名の方が参加  
してくださいました。

## 次回予告

次回、ハイキング企画は12月10日（土）  
養老渓谷へのバスハイキングです。

次号で詳細をお知らせいたします。

## お知らせ

10月24日（月）の社交ダンス教室は  
会場を検診に使用するためお休みとなります。

## お知らせ

10月24日～11月9日の期間  
温水プールがボイラー点検のため  
水泳教室は休みとなります。

# 第32回市民スポーツ・レクリエーション祭

館山市では、10月を市民スポーツ月間と位置付けており、「市民スポーツ・レクリエーション祭」として、誰でも気軽に参加できる「グラウンドゴルフ大会」が開催されます。

16ホール（8ホール×2）1ラウンドで競います。

※1位～3位までを表彰します。

日時： 令和4年10月10日（月） 12:00～16:00

※悪天候中止

場所： 市民運動場多目的広場

参加資格： 安房地域在住の小学4年生上 ※小学生は保護者同伴

参加費： 1人100円

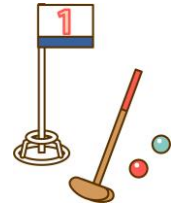
持ち物： 参加費、マスク、健康チェックシート、汗拭きタオル、飲み物等

申込方法： はがきに下記内容を記入の上、下記申し込み先まで。

※記入内容（住所・氏名・年齢・性別・電話番号、  
「グラウンドゴルフ大会参加希望」を明記してください。）

申込先： 〒294-0051 館山市正木1965

金木 英昭 （電話：0470-27-3175）



## スケジュール

12:00～12:30	受付
12:40～12:50	開会式
13:00～13:05	競技説明
13:20～15:20	競技実施
15:30～15:50	閉会式

## 私の体力チェック

館山市スポーツ推進委員が体力測定してくれる「私の体力チェック」が4年ぶりに開催されます。今回は、体組成計（体重・筋肉量・体脂肪率等の測定）・血管年齢測定器・骨密度測定器を使って、今のご自身の健康状態も確認することができます。

スポーツをされている方はもちろんですが、コロナ禍で体力低下が気になる方は、この体力チェックを通してご自身の「体力チェック」してみませんか？

開催日： 令和4年10月8日（土）

場所： 館山市営市民体育館

受付時間： 17:00～ 最終受付時間19:30まで

参加費： 100円（保険料を含む）

対象者： 館山市民小学生以上

申込方法： 当日参加のみ

持ち物： 室内シューズ、運動できる服装、汗拭きタオル、飲み物、不織布マスク

種目：

小学生～64歳 6種目

（握力・上体起こし・長座体前屈・反復横飛び・20mシャトルラン・立ち幅跳び）

65歳以上 5種目

（握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害歩行または6分間歩行）

18歳以上

体組成計（体重・筋肉量・体脂肪率・基礎代謝量・内臓脂肪量・BMI）

血管年齢測定（その日の血管年齢がどのくらいかわかる測定）

骨密度測定器（その日の骨密度がどのくらいかわかる測定）

