

# 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  
 TEL：080-5085-2241 FAX：(23)-3115  
 メールアドレス：club-wakashio3696@ezweb.ne.jp  
 ホームページ：https://spowan.com/  
 令和5年度会員数：121名(9月15日現在)

## 10月より会費が「半期会費」へと変わります

	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)
こども (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

### 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)

#### ◆分割払いについて◆

今年度、分割払いで入会・更新手続きをされた会員の方は10月末日までに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。



# 定期スポーツ教室のご案内

若潮ホールは10月31日（火）で閉館となります。

若潮ホールを会場としていた定期スポーツ教室は会場、時間などが変更になります。

・社交ダンス教室

9月まで 毎週月・水曜日 13:00～15:00 若潮ホール

10月から 毎週月・水曜日 10:00～12:00 豊津ホール

・健康体操教室

10月まで 第1～4木曜日 13:30～15:00 若潮ホール

11月から 第1～4木曜日 13:30～15:00 老人福祉センター（湊）

・リズム&ストレッチ教室

10月まで 第2・4火曜日 19:30～21:45 若潮ホール

11月から 第2・4火曜日 19:30～21:45 中央公民館（コミセン）

定期スポーツ教室	活動日	会場	時間	対象	持ち物
合気道	毎週火曜日	館山中柔道場 (旧二中)	19:00～20:30	高校生以上	運動できる格好 汗拭きタオル 飲料
	毎週木曜日			小学生以上	
ウォーキング	第1, 3金曜日	南総文化ホール前	19:00～20:00	小学生以上	歩きやすい格好 タオル あれば反射テープ
卓球	第2, 4水曜日	市民体育館	19:30～21:00	小学生以上	汗拭きタオル 飲料 室内シューズ あればラケット
バドミントン	第1, 3, 5水曜日	市民体育館	19:30～21:00	小学4年生以上	汗拭きタオル 飲料 室内シューズ あればラケット
グラウンドゴルフ	毎週水曜日 (祝・祭日は休み)	中央公園	12:30～15:30	小学生以上	汗拭きタオル 飲料 あればクラブ、ボール
水泳	毎週金曜日	温水プール	15:00～16:00	18歳以上 (高校生除く)	水着 ゴーグル キャップ バスタオル
社交ダンス	毎週月・水曜日	若潮ホール (9月まで)	13:00～15:00	小学生以上	汗拭きタオル 飲料 ダンスシューズ なければ室内シューズ
		豊津ホール (10月から)	10:00～12:00		
健康体操	第1～4木曜日	若潮ホール (10月まで) 老人福祉センター (11月から)	13:30～15:00	小学生以上	汗拭きタオル 飲料 ヨガマットかバスタオル
リズム&ストレッチ	第2, 4火曜日	若潮ホール (10月まで) 中央公民館 (コミセン) (11月から)	19:30～20:45	小学生以上	汗拭きタオル 飲料 室内シューズ ヨガマットかバスタオル
ブラジリアン柔術	毎週水曜日	館山中柔道場 (旧二中)	20:00～21:00	高校生以上	柔道着なければ 動きやすい服装 汗拭きタオル 飲料

# 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

迎賓館見学・横浜中華街周辺ハイキング

期 日： 令和5年10月24日（火）

集合場所： 南総文化ホール下の駐車場

日程時間： 7：50集合 8：00出発 17：00着予定

＜コース＞ 南総文化ホール駐車場 → 迎賓館見学 → 横浜中華街  
→ 周辺散策 → 南総文化ホール駐車場

参加費： 会員 3,000円 ・ 一般 4,000円

持ち物： 飲み物、保険証、会員証（会員の方）など

申込方法： 「迎賓館見学ハイキング希望」とし、参加希望者の  
氏名・年齢・住所・電話番号・会員番号（会員の方）を記入して  
往復はがきでご応募ください。

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

締 切： 10月5（木）必着

## 私の体力チェック

開催日： 令和5年10月7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： 小学生以上

申込方法： 当日受付のみ

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

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・血管年齢測定・骨ウェーブ測定）

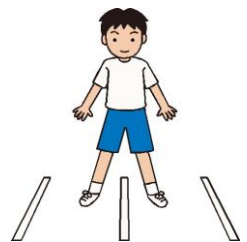
20歳以上（希望者）

【理学療法士・保健師・管理栄養士によるロコモ度測定】

・立ち上がりテスト（下肢筋力をチェック）

・2ステップテスト（歩幅をチェック）

・ロコモ25（体の状態・生活状況をチェック）



【問合せ】

館山市役所スポーツ課

0470-22-3696