

# 館山ファミリースポーツクラブ “わかしお”

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

平成27年度会員数：(244名 8月15日現在)

参加者募集!!



## ～私の体力チェック開催～

気軽に参加、年齢別に楽しく体力測定!

オリンピックパラリンピック東京大会も5年後に迫り、多くの人に関心を持つようになってきています。まずは、自分の体力年齢や運動能力を知る「体力チェック」からはじめてみませんか?

子どもからお年寄りまで、市スポーツ推進委員が年齢別にみなさんの体力を測定します。65歳以上の方には、簡単なアンケートに答えていただき、体の状況に応じた測定種目を市スポーツ推進委員がご案内して無理なく安全に測定します。

先着で素敵な参加賞もご用意しています。

期 日：平成27年9月26日(土)

会 場：北条小学校体育館(駐車場：市役所4号館)

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

日 程：測定会

(1) 受付時間 午後1時30分～午後4時00分

測定開始 午後2時00分

(2) 受付時間 午後6時00分～午後8時30分

測定開始 午後6時30分

※受付を済ませた方から随時測定を行います。

20mシャトルランについては以下の時間に行います。

①午後2時30分 ②午後3時20分 ③午後4時10分

④午後7時00分 ⑤午後7時50分 ⑥午後8時40分

実行種目：<20歳～64歳 6種目>

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび

・20mシャトルラン・立ち幅跳び

<65歳以上 5種目>

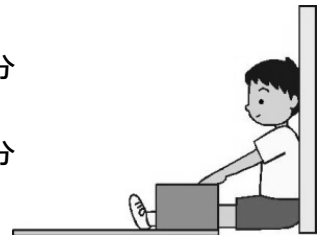
握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち

・10m障害歩行

参加料：1人100円(保険料を含む)

問 合 せ：館山市教育委員会 スポーツ課

TEL：0470-22-3696



# 平成27年度 第4回千葉県総合型地域スポーツクラブ交流大会

## 「スポネットちば2015」 開催！

〈参加者を募集します〉

期 日： 平成27年10月24日（土）

受付開始 午前9時00分～  
開会式 午前9時30分～  
競技開始 午前10時15分～  
解散 午後3時30分

会 場： 千葉県総合スポーツセンター  
（千葉市稲毛区天台町323）

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、ユニカール  
◇オープン参加種目 ウォーキング、健康体操  
◇体験コーナー 室内ペタンク

参加費： 一般成人300円（保険料を含む）  
小中学生 50円（保険料のみ）

申込み： 9月8日（火）までに  
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  
FAX：0470-23-3115  
携帯メール：club-wakashio3696@ezweb.ne.jp

種 目	チーム編成	参加上限
グラウンドゴルフ	個人	10名
硬式テニス	混合ダブルス (女性ペア可)	4組
ソフトバレーボール	1チーム4名 ・男女混合 (男性2名以下) ・女性のみ可	3チーム
卓球	混合ダブルス (女性ペア可)	4組
ユニカール	1チーム3名	上限なし
健康体操 ・太極拳 ・ピラティス ・ボールで 健康体操	個人	上限なし
ウォーキング ・スリッパウォーキング ・芝生でgo! ・みんなでウォーキング	個人・親子 (小学生以上) オープン参加	上限なし
体験コーナー 室内ペタンク	自由・個人も可	上限なし



## ～報告～

平成27年7月25日（土）にサンセットウォーキングを開催し、30名の方が参加しました。

洲崎神社に集合して午後4時半から神社の宮司さんから説明をいただき、137段の階段を上がりお参りをしました。

天候は少し曇っていましたが足取りも軽く洲崎灯台まで歩くと、夕日が沈むにつれて富士山が浮かび出て、その裾野に夕日が沈んでいく館山ならではの光景がみられました。

その後、洲崎海岸を歩いて洲崎神社に戻りました。

参加者の皆さんと素晴らしい景色を見ることができたサンセットウォーキングとなりました。



(宮司さんの説明)



(富士山と夕日)



## 9月のクッキング教室

今月は“おかず”を3品作ります



期 日：平成27年9月13日（日）

午後1時00分～午後4時00分

場 所：コミュニティセンター2階調理室

材料費：1,000円（非会員の方は500円別途）

申込み：開催日前日の午前10時00分までに  
指導者の宮本（27-5408）に  
お申込みください。