

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

ホームページ: <http://spowan.com/>

平成28年度会員数：(236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

10月のウォーキング教室は、初秋の江戸の面影を今なお残す「小江戸川越」を巡るハイキングを計画しました。

川越城本丸御殿、喜多院などを見学。その後、蔵造りの街並み菓子屋横丁など川越エリアを散策する約5kmのハイキングです。皆さんの参加をお待ちしています。

日時：平成28年10月8日(土)

集合場所：南総文化ホール駐車場

日程：午前7時00分集合 7時10分出発 午後6時00分着予定

<コース>

南総文化ホール駐車場 → (市バス) → 川越城脇駐車場 →
川越城本丸御殿 → 成田山川越別院 → 喜多院 → 仙波東照宮
(昼食) → 中院 → 大正浪漫夢通り → 蔵造りの街並み →
菓子屋横丁 → 川越氷川神社 → 川越城脇駐車場 → (市バス)
→ 南総文化ホール駐車場

参加費用：会員 2,000円 (中学生以下 1,000円)

一般 3,000円 (中学生以下 2,000円)

参加費には、バス燃料費、高速料金、駐車代、入館料、保険料を含む

持ち物：弁当、飲み物、タオル、保険証、会員証(会員の方)、雨具など

※弁当は三芳PAで購入可能

申込方法：往復はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号、会員番号(会員の方)を記入の上、9月15日(木)までに申し込んでください。

・往復はがき1通につき2名まで応募できます。

2名で応募の場合2人とも上記内容を記入してください。

・申し込みは1人1回とします。(重複申し込みは無効)

・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。なお、会員を優先させていただきます。

その他：小雨の場合決行とします。前日の午後5時までに決定。

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



参加者募集!!

気軽に参加、年齢別に楽しく体力測定!

～私の体力チェック開催～

オリンピックパラリンピック東京大会も4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、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。

期 日： 平成28年9月24日(土)

会 場： 第三中学校体育館(駐車場：市役所駐車場)

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5時00分～午後8時00分(※事前申込不要)

測定時間 午後5時30分～午後8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5時30分 ②午後6時30分 ③午後7時30分

実行種目： ①小学生～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・立ち幅とび

②65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

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



9月のクッキング教室

今回のメニューは

2種類のパンです

☆フレツチェン

☆シーチキンバンズ

期 日： 平成28年9月11日(日)

午後1時00分～午後4時00分

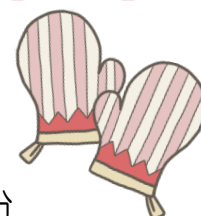
場 所： コミュニティセンター2階調理室

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。



わかしおマリンフェスタ報告！

7月31日（日）にヨットとシーカヤックの体験乗船イベントとして「わかしおマリンフェスタ」が開催されました。

午前中は安房地域の中学生のサッカーチーム・南房総館山TFCジュニアユースの皆さん27名が体験乗船を楽しみました。



指導者・ボランティアの乗船・操作指導を受け、シーカヤック2艘とヨット1艘に2人ずつ乗船し、ヨット教室指導者の鈴木さんがボートから海上指導する中、洋上を走り回って楽しみました。

ヨットでは風を負けて目標の進行方向をとれなくなったり、シーカヤックでは波にあおられ転覆したり、また、遠くまで走って力尽きて戻れなくなり指導員に曳航されたりで、堤防で出番を待っている人の笑いを誘っていました。

午後からは5家族、20名の参加者が海を楽しみました。

参加者からは、ヨットでは「舵と帆の操作で両手を使うのが難しかった」シーカヤックでは「2人の呼吸を合わせるのが難しかった」などなどの感想がありました。

夏の1日、楽しくヨットとシーカヤックの体験ができたイベントとなりました。

