

## クラブ理念

### こんなクラブを目指していきます！

- ・ 年齢や性別を問わず、誰もが会員になれる、スポーツや文化活動など様々なことを一緒に楽しむクラブ
- ・ 心身の健康と生きがいづくり、住みよいまちづくりを目指して、活動するクラブ
- ・ 社会のルールやマナーを共に学びあい、活動するクラブ
- ・ 地域の学校や公園、公的施設などを活動の場とし、会員がいつでも気軽に集える「原っぱ」のような雰囲気を大切にするクラブ
- ・ 恵まれた自然を大切に、生かしながら活動するクラブ
- ・ どこで会っても、気軽にあいさつしたり、声をかけ合える地域の仲間づくりをするクラブ
- ・ さまざまな人たちと協力し、地域の「行事」などにも参加するクラブ
- ・ 会員みんなが、楽しく活動することをモットーとし、知恵や情報を出し合って「意見」や「考え」を反映させるクラブ

館山ファミリースポーツクラブ“わかしお”では「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも」を合言葉に、気軽にスポーツを楽しむことができます。

子供から高齢者まで幅広い世代の方々がスポーツに親しみ、楽しんでいます。

## 入会・更新について

館山ファミリースポーツクラブ“わかしお”は会員制のスポーツクラブです。

会費は年度ごと(4月から翌年3月末日まで)で更新となります。(10月以降の入会・更新については半期会費となります)

新規の方は入会金が必要となります。

また、体験参加してみたい方のために1回ごとに参加費を支払う方法やわかしおチケット(回数券)をご用意しています。

	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	1,500円	300円	1,200円
大人 (高校生以上)		6,000円	4,000円	500円	2,000円

新規会員の入会、および会員の更新手続きは各定期スポーツ教室にて行っております。

申し込み、参加ご希望の方は直接、各教室会場にお越しください。

## 総合型地域スポーツクラブ

# 館山ファミリースポーツクラブ

# “わかしお”

いつでも・どこでも・だれでも・いつまでも



## 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

mail：club-wakashio3696@ezweb.ne.jp

URL：http://spowan.com/

定期スポーツ教室	活動日	会場	時間	対象	持ち物	紹介
合気道	毎週月曜日 (祝・祭日は休み)	館山三中柔道場	19:00~20:30	高校生以上	運動できる格好 汗拭きタオル 飲料	闘いのない、勝ち負けのない武道で礼儀を重んじ、相手を尊重する青少年の人格形成には最高の武道です。
	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	シューズひとつで気軽にできるスポーツです。体づくり・健康維持・ダイエットに効果抜群。年2回の季節ハイキングも実施。
卓球	第2, 4水曜日	市民体育館	19:30~21:15	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	初心者から経験者までゲーム形式で、怪我のないように楽しく活動しています。
バドミントン	第1, 3, 5水曜日	市民体育館	19:30~21:15	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	小学生から年配者まで楽しむことができます。激しく打ち合ったりする人と、ゲームをして楽しむ人とコートに分けて指導しています。
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	高度な技術を必要とせず、ルールも簡単なので初心者でも気楽にできます。専用クラブ・ボールを使用したゴルフに似たスポーツです。
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	初心者から経験者まで3つのクラスに分けて水泳しています。水中ストレッチ・歩行・膝腰痛防止改善体操なども取り入れています。
社交ダンス	毎週月・水曜日	若潮ホール	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	いつでも、だれでも、いつまでもを目標に基本を大切に、エチケットやマナーを守り音楽にあわせながら楽しく踊れるように活動していきます。
健康体操	第1~4木曜日	若潮ホール	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	激しい運動は嫌い、でも少しだけからだを動かす習慣をつけたいと思う方に最適です。
タップダンス	第1, 3火曜日	若潮ホール	19:30~20:45	小学生以上	汗拭きタオル 飲料 室内シューズ	音楽に合わせて基礎から練習しています。運動の苦手な方でも大丈夫。楽しくステップを踏んでみませんか。
リズム&ストレッチ	第2, 4火曜日	若潮ホール	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	ゆっくりとした音楽に合わせてヨガ的な要素を取り入れたストレッチから始まりだんだんと速いテンポの音楽にあわせてからだを動かします。
健身ストレッチ	第2, 4金曜日	若潮ホール	9:30~10:10	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	ソフトでやさしくゆったりとした動きを繰り返し、背中・腰・股関節の筋肉を緩め、心と体を芯から癒し、肩こり・腰痛・ストレス解消や集中力向上に役立ちます。
気功	第2, 4金曜日	若潮ホール	10:20~11:30	小学生以上	汗拭きタオル 飲料 室内シューズ	体の中から気を放つようなゆったりとした動きで、音楽と自然の中に身を任せ、心と身体を癒します。
マリンスポーツ(予約制)	4月~9月 毎週水曜日	館山総合高校 ヨットハーバー	17:30~19:30	小学5年生以上	濡れてもよい格好 タオル 着替え	自然と一体になれるヨットの醍醐味を味わってみませんか。ディンギーヨット、シーカヤック、スタンドアップパドルの3種類から選べます。初心者でも泳げない人でも参加可能です。
マリンスポーツ体験(予約制)	4月~9月 毎月第1日曜日	館山総合高校 ヨットハーバー	10:00~12:00	小学5年生以上※	濡れてもよい格好 タオル 着替え	ディンギーヨット、シーカヤック、スタンドアップパドルの体験。子供でも安心して乗ることができ、気軽に体験ができます。※小学5年生以下の子供も保護者と一緒なら参加可能。