

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

T E L：080-5085-2241 FAX：(23)-3115

メールアドレッシング：club-wakashio3696@ezweb.ne.jp

ホームページ：http://spowan.com/

平成29年度会員数：(211名 8月15日現在)



第6回千葉県総合型地域スポーツクラブ交流イベント スポネットちば2017

＜参加者を募集します＞ 県内の総合型地域スポーツクラブの皆さんが参加する大会です。
たくさんの方と交流をあたため、スポーツを楽しんでください。

期 日： 平成29年10月14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4時00分ごろ

会 場： 千葉県総合スポーツセンター

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、室内ペタンク、子どもの芝生でGO

参加費： 大人 300円 小中高生 50円

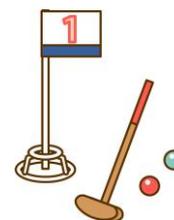
申込み： 8月29日(火)までに

館山ファミリースポーツクラブ “わかしお”事務局

T E L：080-5085-2241

F A X：0470-23-3115

※マイクروبスで会場まで行きます。バスには定員がありますので
定員になりましたら締め切ります。



種 目	チーム構成	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	4組(8名)
ソフトバレーボール	男女混合(女性のみ可) 1チーム4名	3チーム
ユニカール	1チーム3名	なし
室内ペタンク	個人・オープン参加	なし
健康体操	個人・オープン参加	なし
卓球	混合ダブルス	4組(8名)
ウォーキング	個人・オープン参加	なし
子どもの芝生でGO	個人・オープン参加	なし



私の体力チェック

参加者募集！！

気軽に参加、年齢別に楽しく体力測定！

2020年東京オリンピック・パラリンピックも3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、体の状況に応じた測定種目を、スポーツ推進委員がご案内して、無理なく安全に測定できます。

期 日： 平成29年10月1日（日）

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

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

(2)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

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

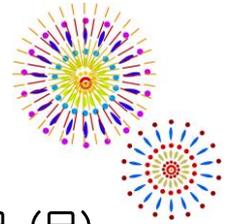


10m障害歩行



立ち幅とび

9月のクッキング教室

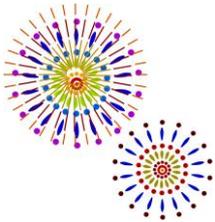


今回のメニューは

パンと和菓子を一種類ずつ♪

塩バターパン

黒豆大福



期 日：平成29年9月10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。

社交ダンス教室

9月はブルースとジルバ
の練習を行います。

～どうぞご参加ください～



毎週月・水曜日

13:00～15:00

若潮ホール

◇サンセットウォーキング報告◇

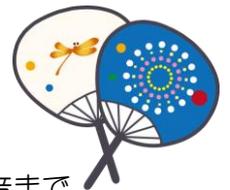
7月22日（土）にサンセットウォーキングが開催されました。

市民グラウンドに集合し、那古海岸を歩きながら那古地区の祭りを見学し、崖観音まで歩きました。

崖観音から鏡ヶ浦の絶景に沈む夕日を見たかったのですが、残念ながら曇り空のため夕日は見えませんでした。

17名の方が参加して19時ごろ無事終了しました。

お天気に恵まれないこともありますが、また、皆さんと楽しく歩けるようなウォーキング教室を開催しますので、どうぞご参加ください。



☆館山市と近隣のスポーツイベントの紹介☆

9/3（日）	3市サッカー協会 4年生大会	出野尾サッカー場
9/23（月・祝）	第46回南房総ロードレース千倉	千倉漁港広場
9/23（月） 9/24（火）	第18回若潮旗争奪関東中学生剣道大会	県立館山運動公園
9/24（火）	館山市長杯サッカー	出野尾サッカー場