

会報ふれあい



ふれあい

2021年3月25日発行 第24号
(令和3年)

目次

● グラウンドG、バドミントン	p2
● パドルテニス、太極拳	p3
● ラージボール卓球、ゆるヨガ	p4
● カローリング、新感覚フィットネス	p5
● ゴールデンキッズ、いろいろ球技	p6
● スラックライン、とが基地	p7
● らくらく体操、音楽ケア体操	p8
● 自宅で運動(エンジョイウォーク1/2)	p9
● 自宅で運動(エンジョイウォーク2/2)	p10
● 文化作品紹介、理事長コラム	p11
● 教室日程	p12

会員の皆様へ

まずもってこの「ふれあい会報24号」の発行が遅れましたことお詫び申し上げます。

当クラブの活動は昨年3月からのコロナ禍で、令和2年度の教室活動はほぼ30%が閉校となり、クラブイベントや団体活動は全面的に中止となりました。年が改まり桜花の頃となった現在、今だ沈静化せず、むしろ変異型の増加や地方の感染が拡大するなど全国的に緊張が続く中、改めて感染防止策の再徹底が必要です。

現在、令和2年度事業の総括と令和3年度の事業計画に向け準備を進めております。5月の定時総会開催に向け、会員の皆様のご支援、ご協力をお願い致します。

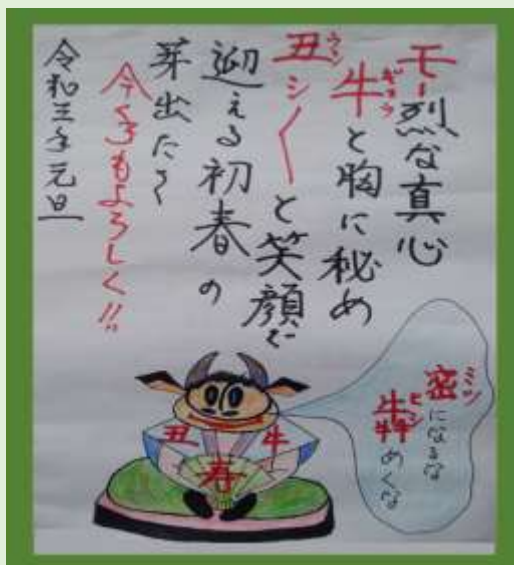
本会報発行にあたり、活動報告、文化作品等々の原稿をお寄せ頂き御礼申し上げます。

本号は各教室会場に1部配布し教室内回覧又は掲示でご覧ください。原稿はクラブホームページに掲載いたします。

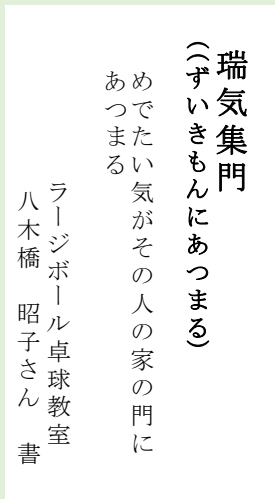


令和3年3月22日 理事会

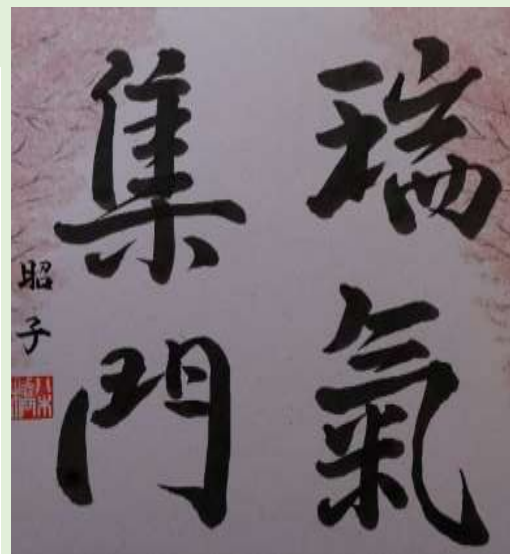
丑年の本年、牛は、大変な農作業をしっかり手伝ってくれる働きぶりから、丑年は「耐える」、「これから発展する前触れ・芽が出る」と言われています。先を急がず一歩一歩着実に物事を進めていきましょう。



グラウンドゴルフ教室
萩山 賢三さん 書



ラージボール卓球教室
八木橋 昭子さん 書



総合型地域スポーツクラブ

文部科学省・
取手市教育委員会

NPO法人とりで西部ふれあいクラブ

理事長 上江洲 朝彦



スポーツ振興くじ助成事業

教室報告

グラウンドゴルフ教室

新会員をお迎えし、2会場で楽しんでいます

開催場所	開催日	時間
さくら荘	毎週月曜日及び 第1・3水曜日	9:30～11:00
戸頭公園 多目的広場	毎週金曜日及び 第2・4水曜日	9:30～11:00



▲「さくら荘の林間コース」
手ごたえ十分です



▼「戸頭公園多目的広場」
リラックスできます

今年度グラウンドゴルフ教室はコロナ禍により6月8日(月)からの教室活動開始となり、開催日は前年の週3回から、週2回とし、月曜日に「さくら荘会場」、金曜日に「戸頭公園(多目的広場)会場」で開催しています。

今、私たちは誰もが想像もしなかった大変な禍いに襲われ、終日、気の許すことのできない感染対策、外出・会合等の制限のある生活が続き体調維持が難しいなか、唯一のリラックスの場としてグラウンドゴルフに来られる会員の方々の為に地域活動としての使命感を重く感ずるところです。また、この時期、新会員として岩田 英子さん、古谷 和代さん、浦野 勇さん、渡辺 美津子さんをお迎えすることとなり一同喜んでおります。

練習成果と交流の場でもある大会は、11月の市民大会は中止となりましたが、教室内大会を10月30日(金)(35名参加)と12月18日(金)(30名)をそれぞれ戸頭会場で楽しみ楽しむことができました。また、里親活動として「戸頭公園多目的広場」の清掃等管理活動は適宜実施してきました。

グラウンドゴルフ教室スタッフ記

教室報告

バドミントン教室

開催場所	開催日	時間
高井小体育館	毎週土曜日	10:00～12:30

大人も子供も一緒に楽しめます! 親子で参加大歓迎



11月には新会員として小学生の峰岸 碧(あおい)さんを迎え、毎週10人～15人程度のメンバー(ビジターを含む)で活動しています。

初めにストレッチや基礎打ち等で軽く体を動かした後は、大人/子供やレベルに関係なく組み分けしたダブルスやトリプルスでの試合形式で時には激しくも和気あいあいと楽しく練習に励んでいます。

ただ、コロナの影響で毎年恒例のお楽しみ会が中止となり、物足りない1年になったことが少し残念でした。



より地域に根差した活動を目指して

クラブの将来を見据えた育成計画の一環としてコーチングアシスタントと言う指導者の入口にあたる資格取得を目指してバドミントン教室からも受講中です。これからは単に強いプレイヤーを育てるだけが目標ではなく、年齢・性別や障害の有無など地域に根ざした指導の重要性を認識する事が出来ました。

バドミントン教室スタッフ 記



コーチングテキスト
JSPSO:日本スポーツ協会

教室報告

パドルテニス教室

運動量も最適 皆さん体験に来て下さい!

開催場所	開催日	時間
旧戸頭西小体育館	毎週火曜日	19:00~21:00



今夜も参加人数を心配しながら体育館の鍵を開けます。冬は心なしか参加者が少なくなり、薄暗く広い体育館はなおさら寒さを感じます。そんな時でした。亀井ご夫妻が体験で参加され、次回から即入会してくださいました。お二人とも明るくすぐに会員の輪に積極的に溶け込んで下さり、寒い体育館のはずが明るく 暖房が入ったかのように感じるほどです。お隣の市からようこそ！末永くお付き合いをお願い したいです。

『パドルテニス教室の誇り』をご紹介します。86歳の西條さん、82歳の嶋田さんはご高齢ですが、何とバッチリの現役プレイヤーなのです。

まさに生涯スポーツのお手本です。先輩お二人のスポーツへの関わり方を学ぶことができるとても幸せな教室です。ふれあいクラブの皆さん、暖かくなりましたら是非体験に来てください。

福邑指導員記



11月入会の亀井ご夫妻
(似顔絵は同教室の栗野さん作)

教室報告

太極拳教室

無理せず・楽しく・ゆったり太極拳をやりましょう

開催場所	開催日	時間
さくら荘和室	第1土曜日	9:30~11:00
あけぼの和室	第3土曜日	9:30~11:00
戸頭公民館	第2・4土曜日	9:00~10:20

太極拳はゆっくりとした動きが特徴で、年齢に関係なく、誰でも無理なく続けられます。

ゆったりした音楽に合わせて一つ一つ動作することで、心身共にリラックスでき、健康効果が得られます。

(次のカリキュラムで活動しています)

1. 練功十八法：18の動作を曲に合わせる
2. 入門太極拳：初心者用の基本の8つの型
3. 初級太極拳：24式の前半部8つの型
4. 二十四式太極拳
5. 扇三十二式



太極拳教室スタッフ記

【新会員の声】 6月に入会された「永田 早苗さん」に感想を伺いました。

転居後、出会いを求めて幾つかのサークルを訪ね、太極拳に出会いました。全く初めての太極拳。ゆったりした呼吸、動きに何とかなるかな? と。太極拳の前の「養生五防功」が好きです。伸びやかな動き、呼吸にリラックス、心地良い。私は何かを始める時、年を重ねても続けられるか? 体力や居心地の良さを考えます。会員の先輩方は、とても元気で、穏やか、優しい。講師の方々はおおらかで、チャーミング。丁寧な指導と演技に魅了されます。皆さん、よろしくお願ひします。コロナの収束を願って。

コロナ禍で発表の場がないのが残念です。以下は前年度の「太極拳フェスティバル」(6月23日開催、グリスポ会場)の様です。



教室報告

ラージボール卓球教室

2会場で伸び伸びと健康づくり…

参加者実績は現在、女性21名、男性7名の28名でラージボール卓球教室入会者の他、グラウンドG、太極拳、らくらく体操等からの参加となっています。

両会場ともスペースは十分あり、年齢を感じさせない動きで皆さん熱心に活動されています。

80歳を超す方も一緒にプレーされ、一人一人の個性が打ち方にも表れており、工夫をしながら「脳、体、技、全身」を使って練習しています。

休憩時間は和気あいあいと日常会話も楽しみ、初めての方もすぐ教室の雰囲気に溶け込んでおられます。

特に水曜日は練習台に余裕がありますので参加をお待ちしております。新会員の方には卓球の基本動作、ルール等を指導しておりますので気軽に参加できます。ラケットの貸出しもしておりますので手ぶらで来られても練習ができます。

令和2年度現在、江藤 佐智子さん、河本 涉さんが会員になりました。今後も年齢に関係なく会員を少しでも多く参加できるよう目標とします。

『健康第一 楽しい教室活動 スキルアップ!』

ラージボール卓球教室高橋スタッフ 記

開催場所	開催日	時間
戸頭小体育館	毎週土曜日	9:30~12:00
旧戸頭西小体育館	毎週水曜日	13:30~16:00



戸頭小体育館



旧戸頭西小体育館

教室報告

ゆるヨガ教室

リラックスと爽快感! 至福の一時を…

今年度は黒須 久美子先生に変わり、7月から新しく伊藤 美香先生をお迎えし、老人福祉センター「あけぼの和室」で「ゆるヨガ教室」を開催しております。大変優しく気さくな先生です。健康アドバイスも戴き、大広間でゆったりとヨガの効用を満喫しましょう。

なお、永山教室は佐藤先生の都合で休校と致しました。

中根クラブマネージャー 記



あけぼのの会場



伊藤 美香先生

● 先生から
皆さんへ一言 ●

ゆるヨガでは心と身体の調和を目的としています。深い呼吸、綺麗な姿勢、シンプルなポーズを心がけ 皆さん個々に自分に合ったヨガを行っています。

ヨガによって リラックス、爽快感がもたらされ 素敵な笑顔に溢れています。一緒に楽しみましょう

教室報告

カローリング教室

狙いを定め、ローラーを「そーっと」放つ
この感覚…味わって下さい



戸頭小体育館会場

開催場所	開催日	時間
新取手自治会館	第1・3水曜日	13:30~15:30
戸頭小体育館	第1・3・5土曜日	9:00~10:00

カローリングを定期開催して7年目、現在、戸頭会場(戸頭小学校体育館)と新取手会場(新取手自治会館)で開催。両会場とも毎回、チーム戦を行い参加・勝利数を記録しモチベーションを図りつつ年度表彰しています。カローリングで良いことは投球が簡単で大きな力を必要としないので誰でも始めたその日からゲームに参加できることです。クラブでは定例教室の他、小団体を対象に出前教室を実施しています。前提として市内で一定のスペースの会場があれば対応できます。

カローリングスタッフ 記



新取手自治会館会場

教室報告

新感覚フィットネス教室

篠崎指導員がポイントを説明し、映像・リズムに合わせて身体を動かします。画面に文字も出るのでより分かり易く楽しいです。

開催場所	開催日	時間
あけぼの和室	第2・4金曜日	10:00~11:00



ストレッチ



会場のカラオケ装置に当映像システムを接続し前面の大型スクリーンに映像・音楽を再生します。コンテンツは多数、ウォーミングアップ、トレッチ、腹式呼吸、血行促進、口腔体操、認知症防止、スポーツボイス、盆踊り、転倒防止、リズム体操、演歌踊り等々。ぜひ、体験にお出下さい。

篠崎指導員 記



リラックスタイム



ボイストレーニング



ドラム・リズム

教室報告

ゴールデンキッズ

遊びながら基礎体力つくい!

開催場所	開催日	時間	対象
旧戸頭西小体育館	毎週金曜日	15:30~17:00	年中~小2
		17:00~19:00	小3~小6



自粛期間を終え 元気な声が体育館に戻ってきました指導する側も本当に嬉しかったです。感染対策をしっかりして続けようと思しました！ホップ(低学年13人)ステップ(低学年~高学年13人)鬼ごっこ、マット、鉄棒、トランポリンなどで基礎体力づくりをしています。

今一番人気なのは「マット登り」です。エアーマットという空気の入ったマットを立てて 走って 手と足を使い 登ります。 角度によって難しいものになりますが、そこが子どものチャレンジ精神を呼び覚ますのでしょうか。何度も何度も繰り返す「やります！！」と手をあげて全速力で走って飛びついて来ます。登りきれた時はどの子ども 満面の笑みです！が、またの自粛となってしまいました。仕方ないです。家でできる何かに打ち込んで欲しいです。

中根指導員 記



2020.6.26~2021.1.15教室開催実績

教室開催回数	参加者(人)		計
	ホップクラス	ステップクラス	
回	人	人	人
25	203	305	508
平均参加者数 →	8.1	12.2	20.3

教室報告

いろいろ球技

ただ今募集中! 好きな球技に会える

開催場所	開催日	時間
旧戸頭西小体育館	毎週水曜日	16:30~18:00

今年度はコロナウイルス禍でスタートが遅れ、年初は9名から4名に減ってしまいました。団体戦ができない人数で休部も考えました。しかし、続けたい！と友だちを1人勧誘して5人の仲間となり、そこで、マットで柔軟体操、トランポリンやエアーマットを取り入れ体幹トレーニングなど、体力強化をしっかりと実施してきました。

球技では特にラージボール卓球・パンポンのラリーが続くようになり、ボールへの集中力がつきました。大きなヘルシーボールはバウンドが変化し楽しく練習出来ました。次年度は、各競技の団体戦ができるよう、教室会員を増やしていきます。クラブ会員の皆さん口コミ宣伝にご協力下さい。

福邑指導員 記



【教室メニュー】

ラージボール卓球、パンポン、バドミントン、フットサル、ドッジボール、バスケットボール、ヘルシーボールなど



「エアーマット上でなわとび」

教室報告

とが基地

スラックライン

開催場所	開催日	スラックライン	トランポリン
旧戸頭西小体育館	毎週日曜日	16:00~19:00	17:15~19:00
	毎週水曜日	18:30~20:00	18:00~20:00

今年度(2021年)から、「スラックライン」種目を定例開催として『とが基地教室』で「トランポリン」と同時開催しています。「スラックライン」は当クラブのスポーツフェスティバルで2018年7月、2019年7月に一般紹介し、2019年度の試行期間を経て今日に至ります。

今年度の普及活動は、コロナ禍で計画通り進みませんが、焦らず一歩ずつ進めてまいります。また、スラックラインは子供から大人まで対象となる種目で、現在、日曜定例日にはビジターで中級・上級者が参加されています。会員の方々にぜひ見学や、体験で当競技の魅力を知って頂き、普及活動にご協力頂きたくお願い致します。

なお初級者担当の小松原指導員はご家族(ご夫婦、ご長男の3人)で会員として入会され、普及に努めています。ご支援下さい。
中根クラブマネージャー記

●スラックライン種目の紹介●

スラックラインとは幅5cmのベルト状のラインの上で、歩く・ポーズをとる・跳びはねるなどのバランスを楽しむスポーツとなります。綱渡り(重心バランス)とトランポリン(空中バランス)を合わせた特徴があります。

●スラックラインの効果●

この種目で得られる効果として、歩く、階段を上るなどの普段の生活で使用している筋力を効果的にパワーアップする事が出来ます。とが基地で指導するのは初級クラスです。ラインの上で歩いたりポーズをとることで、ヨガと同じ体幹や柔軟性、基礎体力の向上に効果があります。また、基本的に裸足でラインの上に乗るので、道具などの購入が必要無く気軽に参加できることも魅力です。

●技術の習得と目標について●

トランポリン同様にレベルに応じて検定などもあり、個人ごとに小さな目標を設定できたり、上級クラスも同時に開設する事で、この種目の最終的な目標も設定できます。

この種目は、指導者が入門者を指導することはもちろんですが、上級生が指導やアドバイスを通じてルールやマナーの大切さ、また、子供同士で上手にコミュニケーションを計ることが達成しやすくとが基地で実施するに当たり子供達の心身の育成に効果を期待できる種目だと思います。



小松原指導員



★★★ スラックラインとトランポリンは同会場で開催していますので両方の種目に参加できます ★★★

トランポリン

毎回、生徒の技術レベルに応じて指導します。希望者はバッジテスト受験にむけたステップ指導をします。



水曜教室の河崎指導員



日曜教室の松崎指導員

教室報告

らくらく体操

健康長寿、脳・からだ・心の活性化を

戸頭・新取手（令和元年10月から）の2会場で開催

開催場所	開催日	時間
新取手自治会館	第1・3木曜日	13:30～16:00
戸頭公民館	第2・4土曜日	10:30～12:00



新取手自治会館



コロナ禍で運動不足になっていますので日常生活の中でできる動きを中心に指導しました。・なるべく3蜜を避けるよう、時間を少し短くして行いました。・令和2年3月～5月まで活動中止、6月から再開。コロナ感染者が無く安心しました。

・皆さん元気で参加してくれました。

傳田指導員記

教室報告

音楽ケア体操

地域の方々と楽しいひとときを

懐かしい歌、好きな歌に合わせて身体を動かすことで、身体機能を維持しつつ、認知症を予防します。



永山公民館



送迎の様子

開催場所	開催日	時間
永山公民館	第2・4木曜日	10:30～12:00

◆講師：傳田指導員

◆参加費： 会員 200円/人
一般 300円/人

◆送迎： 当教室は取手市と連携し「介護予防事業」とし、第3圏域地域に於て送迎についてご相談させて頂いています。

◆申込先：中根 ☎ 090-6489-0468

今年度はコロナ禍により、従来の「さらの杜」に代わり「永山公民館」で7月から開始しました。

内容は

- ・指体操（音楽に合わせて指を動かす）。
- ・口腔ケア（：口の周りの筋肉を動かし、言葉が明確に出るトレーニング）。
- ・上・下半身を音楽に合わせて動かす。など主体に行いました。マスクしながら、皆さんは元気に参加してくれました。

傳田指導員記



第3圏域地域支え合いづくり



※ 第3圏域： 戸頭・米ノ井・上高井・下高井・貝塚・市之代・ゆめみ野・新取手

県エンジョイウォーキング事業に参画を

新たな発見！そして 特典も

当クラブのウォーキング活動は、会員のご家族の「武村 岳男」さんに、2018年度から、「楽しく歩く習慣づくりをしよう」のスローガンのもと、歩き方の基本から、ウォーキングの楽しみ方をご指導頂いてきました。2020年度はコロナ禍でウォーキング教室は中止となり、各自でウォーキングを続けています。ウォーキング教室再開の際は、武村指導員にお願いする予定です。楽しみにお待ちください。

現況下、フレイル防止の有効な活動として、ウォーキングが注目され、様々な普及促進運動が紹介されています。今回、紹介の「茨城県エンジョイウォーキング事業」は「県ヘルスロード」を含めて企画されており、取手市のコースは、武村指導員に案内頂いたコースとイコールです。また、新たな発見や特典もあります。ぜひチャレンジして下さい。

「茨城県エンジョイウォーキング事業」について

抜粋



1. 目的

いばらぎヘルスロードは、県民の健康づくりのため、だれもが安全に歩ける道(コース)として、県独自に指定しているものです。県エンジョイウォーキング事業は、ヘルスロードの普及を図るとともにウォーキング実践のための支援を目的としています。

2. 事業内容

ヘルスロードなどを歩き、各賞の規定を達成した方に、記録証及びヘルスロードグッズが進呈されます。「ヘルスロード」「ウォーキングカード」「応募要領」等について次頁に説明してありますので参照下さい。

各賞	規定：★印2つ達成	賞品等
<p>スタート賞</p>	<p>★ 50km以上到達 (71,500歩以上)</p> <p>3,000歩/日ペースの場合、 24日で72,000歩到達</p> <p>★ ヘルスロードを1回以上 歩くこと</p>	<p>記録証とヘルスロード反射タスキ進呈</p>
<p>100km賞</p>	<p>★ 100km以上到達 (143,000歩以上)</p> <p>5,000歩/日ペースの場合、 29日で145,000歩到達</p> <p>★ ヘルスロードを2回以上 歩くこと(重複コース可)</p>	<p>記録証とヘルスロード反射バンド進呈</p>
<p>200km賞</p>	<p>★ 200km以上到達 (286,000歩以上)</p> <p>5,000歩/日ペースの場合、 58日で290,000歩到達</p> <p>★ ヘルスロードを3回以上</p>	<p>記録証とヘルスロードロゴ入り帽子進呈</p>
<p>1000km賞</p>	<p>★ 1000km以上到達 (1,430,000歩以上)</p> <p>★ ヘルスロードを4回以上</p>	<p>記録証を進呈</p>
<p>3000km賞</p>	<p>★ 3000km以上到達 (4,300,000歩以上)</p> <p>★ ヘルスロードを5回以上</p>	<p>注) 県エンジョイウォーキング 事業では記録証のみです。</p>

県エンジョイウォーキング事業に参画を (2/2)

新たな発見! そして 特典も

「ヘルスロード」とは

健康づくりのため、ウォーキングの推進を図るとともに、高齢社会を見据えて子どもからお年寄りまで、また障害のある人も安全に歩ける県にしようという壮大な計画です。

願いと概念

「すべての人々が安全に利用」、休憩所やトイレの案内」「自転車も車椅子も可能」「生活と歴史が息づいている」などの条件のもと選定されました

取手市のコース

取手市では右のパンフレット(図1)に「18コース」掲載されています。今回、各教室に1部配布しました。常時、公民館等市の施設に用意されています。ご利用下さい。

いばらきヘルスロード 取手

図1



18コース



取手市ヘルスロードの例



5 桔梗姫伝説コース

全長2.8km 所要時間35分

6 ゆめみ野からさくら荘コース

全長1.9km 所要時間24分

「ウォーキングカード」

日々のウォーキングを記録し、エンジョイウォーキングに応募の際提出するものです。今回各教室に、見本を配布しました。必要量をコピーまたは、ホームページからダウンロード願います。



★1 ウォーキングカードをもって Let's GO!!

ロードNo 記入

集計欄
歩数記録の場合は
1歩は約70cmとして
換算してください

「応募要領」

- ・ウォーキングが目標に達成された方は、クラブ事務局(松岡)まで所定用紙(以下の2種類★)をFAX又は写を提出願います。
- ・事務局から纏めて「茨城県立健康プラザ健康づくり情報部」に提出します。

〔所定用紙〕 ★1 ウォーキングカード

★2 エンジョイウォーキング応募用紙

注)所定用紙は、クラブ各教室に見本として一定量配布します。追加はコピー対応又ホームページからダウンロード下さい。

★2

エンジョイウォーキング応募用紙

【応募方法】

- ・申請の検定や通過した方は、下記に必要事項を記入しお送りください。
- ・ウォーキングコースまたは距離は正確に、押し込み右側に記入し、コース番号・距離(歩数)または歩数(歩)を必ず記入し捺印してください。
- ・グループの代表者は代表者のみ住所・電話番号を記入してください。別紙は任意で記入してご送付いただけます。
- ・応募は締め、郵便またはFAXによるものとします。
- ・応募に際しては必ず、記録証及び距離計は正確に計測した時の資料を提出し、申請書(代表者)へ送付します。
- ・詳しくは録音テープの応募要領書をご覧ください。

得点の達成しましたか? 該当する欄に○をしてください。

1000歩圏 100歩圏 200歩圏

代表者名: _____ TEL: _____

住所: _____

電話: _____

〒 _____

※印の達成記録、申請料、氏名等 同封する。 (同封しない場合は別途お申し込みください)

【応募先】 お願いいたします
TEL: 029-243-4215 FAX: 029-244-4802
〒310-0975
水戸市健康プラザ2F
茨城県立健康プラザ 健康づくり情報部 エンジョイウォーキング部

一定量を各教室に配布してあります。追加の場合、コピーまたは事務局に配布依頼願います。ヘルスロードパンフレットは公民館、市役所から入手下さい。

手造り文化作品のご紹介

例年新年会で有志の方々から作品を展示頂き、楽しませて頂きましたが、今年はその機会がなく残念です。今回、一部の方に当会報での作品紹介をお願いしました。ご協力ありがとうございます。 広報担当



ウサギさんのひな人形 [創作人形]
高野沢 啓子さんの作品 らくらく体操教室会員



南欧 [水彩画]
河本 渉さんの作品 ラージボール卓球教室会員



早朝の札幌公園 [水彩画]
栗野 幸子さんの作品 パドルテニス教室会員



郷の娘 [切り絵]
江藤 佐智子さんの作品
ラージボール卓球教室会員

ふれあい事業コラム

楽しく明るい「地域に根ざした」クラブにおいて

理事長 上江洲 朝彦



会員の皆様には、それぞれの思いで初春を迎えられたことと思います。昨年新型コロナウイルス感染拡大防止のため、満足できるクラブ活動はできませんでした。そういう環境の中で、会員各位及び指導者・スタッフ一同の感染防止にご協力いただいたことに感謝申し上げます。当クラブは、平成19年3月設立し今年で14年目を迎えます。地域コミュニティ形成の一環を担うまでには至っていませんが、多くの人とのふれあいを通して、高齢者の生きがいと子どもの体力向上に力を入れたことにより、地域活性化に寄与貢献しているものと自負しています。クラブハウス設置、人材育成、財源の有効活用などの課題は継続して取り組みます。「3蜜」を回避するため行動が制約され、厳しい状況ではありますが知恵を絞り、個人の生活スタイルを変え、「1日1日が一生」その日その日を楽しむことをこの機会に考えることもいいと思います。行政との連携を深め、活動拠点の安定的確保に努め、協調性や思いやり、そして楽しく明るい「地域に根ざした」クラブをこれからも目指します。今後とも皆様のご支援とご協力をお願い致します。

以上



ホームページ

クラブ会報 ふれあい 第24号

2021年3月25日 発行

編集 クラブ広報担当

発行 総合型地域スポーツクラブ
NPO法人とりで西部ふれあいクラブ
理事長 上江洲 朝彦

文部科学省・
取手市教育委員会
推進事業

スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成事業



NPO法人とりで西部ふれあいクラブ スポーツ教室の御案内



スポーツ振興くじ助成事

注)都合により会場・時間が変更になる場合があります。尚、初めての方は事前に各教室へ連絡下さい。

2021.4.1

教室名	開催場所	開催曜日・時間		お問い合わせ先	会費																	
グラウンドゴルフ	さくら荘	毎週月曜日及び 第1・3水曜日	9:30~11:00	辻本 ☎090-3597-3852	<p>会員は左記の一般教室 すべてに参加できます。</p> <p>● 会費について ●</p> <table border="1"> <tr> <td colspan="2">大人(高校生以上)</td> </tr> <tr> <td>入会金</td> <td>500円</td> </tr> <tr> <td>年会費</td> <td>6,000円</td> </tr> <tr> <td>保険料</td> <td>600円</td> </tr> <tr> <td colspan="2">子供(小・中学生)</td> </tr> <tr> <td>入会金</td> <td>なし</td> </tr> <tr> <td>年会費</td> <td>3,600円</td> </tr> <tr> <td>保険料</td> <td>600円</td> </tr> </table> <p>◆会員は4月1日入会が基本 です。年度途中入会の年会費は、 月割り相当額×残月数+保険料 となります。</p> <p>ファミリー会員特典 1家族の3人目から年会費 より1,000円を減額します。 (但し、途中加入は対象外)</p> <p>ビジター会員 1回(1日)の参加料は、 大人300円、こども200円。</p>		大人(高校生以上)		入会金	500円	年会費	6,000円	保険料	600円	子供(小・中学生)		入会金	なし	年会費	3,600円	保険料	600円
	大人(高校生以上)																					
入会金	500円																					
年会費	6,000円																					
保険料	600円																					
子供(小・中学生)																						
入会金	なし																					
年会費	3,600円																					
保険料	600円																					
戸頭公園多目的広 場	毎週金曜日及び 第2・4水曜日																					
らくらく体操	新取手自治会館	第1・3木曜日	13:30~15:00	高野沢 ☎090-9105-3481																		
	戸頭公民館	第2・4土曜日	10:30~12:00																			
バドミントン	高井小学校体育館	毎週土曜日	10:00~12:30	うゑず ☎090-4395-5148																		
パドルテニス	旧戸頭西小体育館	毎週火曜日	19:00~21:00	福むら ☎090-1665-6422																		
太極拳	あけぼの	第1土曜日	9:30~11:00	山本 ☎78-5474																		
	さくら荘	第3土曜日	9:30~11:00																			
	戸頭公民館	第2・4土曜日	9:00~10:20																			
ラージボール卓球	戸頭小学校体育館	毎週土曜日	9:30~12:00	横倉 ☎090-7827-3452																		
	旧戸頭西小体育館	毎週水曜日	13:30~16:00																			
土曜トランポリン	旧戸頭西小体育館	第1・3土曜日	10:00~12:00	中根 ☎090-6489-0468																		
ゆるヨガ	あけぼの	第1・3月曜日	10:00~11:00	中根 ☎090-6489-0468																		
	永山会場	休校	休校																			
ウォーキング	市内及び周辺地域	春季・秋季に2~4回/年		中根 ☎090-6489-0468																		
カローリング	新取手自治会館	第1・3水曜日	13:30~15:30	家野 ☎090-8582-9108																		
	戸頭小学校体育館	第1・3・5土曜 日	9:00~10:00	松岡 ☎090-3333-6728																		
ゴールデンキッズ	旧戸頭西小体育館	毎週金曜日	ホップ(年中~小2) 16:00~17:30	中根 ☎090-6489-0468	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">〔定員 各15人〕 3,000円/月 (保険料600円)</td> </tr> <tr> <td>会員300円/回</td> <td rowspan="2">〔定員各15 人〕</td> </tr> <tr> <td>一般700円/回</td> </tr> <tr> <td>会員 子供200円/回</td> <td rowspan="2">一般 (子供・大人) 700円/回</td> </tr> <tr> <td>大人300円/回</td> </tr> <tr> <td colspan="2">会員 200円/回 一般 300円/回</td> </tr> <tr> <td colspan="2">2,000円/月(保険料600円)</td> </tr> <tr> <td colspan="2">300円/回</td> </tr> </table>	〔定員 各15人〕 3,000円/月 (保険料600円)		会員300円/回	〔定員各15 人〕	一般700円/回	会員 子供200円/回	一般 (子供・大人) 700円/回	大人300円/回	会員 200円/回 一般 300円/回		2,000円/月(保険料600円)		300円/回				
			〔定員 各15人〕 3,000円/月 (保険料600円)																			
会員300円/回	〔定員各15 人〕																					
一般700円/回																						
会員 子供200円/回	一般 (子供・大人) 700円/回																					
大人300円/回																						
会員 200円/回 一般 300円/回																						
2,000円/月(保険料600円)																						
300円/回																						
とが基地(トランポ リン、スラックライン)	旧戸頭西小体育館	毎週日曜日	トランポリン 17:15~19:00 スラックライン16:00~19:00	中根 ☎090-6489-0468																		
		毎週水曜日	トランポリン 18:00~20:00 スラックライン18:30~20:00																			
火曜トランポリン	旧戸頭西小体育館	毎週火曜日	17:00~18:00	中根 ☎090-6489-0468																		
音楽ケア体操 (送迎は応談)	永山公民館 (又はさらの杜)	第2・4木曜日	10:30~12:00	中根 ☎090-6489-0468																		
いろいろ球技	旧戸頭西小体育館	毎週水曜日	(小学生対象) 16:30~18:00	福むら ☎090-1665-6422																		
新感覚フィットネス	あけぼの	第1・3金曜日	10:00~11:00	中根 ☎090-6489-0468																		

一般スポーツ教室

特別スポーツ教室