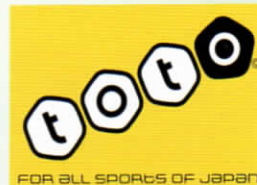




いつでも どこでも



スポーツ振興くじ助成事業

みんなが主役



★ 楽しみながら健康づくりをしましょう ★

★ スポーツを通じて仲間づくりをしましょう ★

★ 世代間の交流をはかりましょう ★

取手市教育委員会支援団体 総合型地域スポーツクラブ

とりで西部ふれあいクラブ

会長：上江洲 朝彦

<http://twfc.jimdo.com/>

連絡先：中根 美代子 TEL 090-6489-0468 ・ 松岡 孝 TEL 090-3333-6728

とくちょうは…

- ・会員は全種目に何回でも参加できます。
- ・各種目に、指導員があり、初めての方も楽しむことができます。

活動組織は…

- ・文部科学省施策で取手市教育委員会が支援しています。
- ・また、当クラブは「スポーツ振興くじ」の助成を受けています。

詳しく知りたい方に

見学・体験ができます。希望される方は、各教室の指導員に気軽に声を掛けて下さい。

教室・制度内容については、変更、改訂となる場合があります。

年間行事・イベント

定期総会

クラブの活動内容の承認・計画、組織等については定期総会で決定しています。例年4月に開催。



スポーツフェスティバル



グリスポ等の大会場を使用し、各種目を一般住民の方に体験して頂きます。総勢250名以上の規模になり、例年5月に実施。

ウォーキング



市内及び周辺の自然や史跡・寺社などを巡ります。春季・秋季に年間4～5回実施致します。地域の交流活動として定着してきました。



体力測定



自分の体力を知り、今後の健康管理やスポーツ種目の選定をする目的で導入しました。カウンセリングを受けることでより効果が得られます。



バーベキュー



暑気払いの恒例行事としてグラウンドゴルフと組合せ実施。毎回好評！

パークゴルフ研修



パークゴルフはコースやグリーン周りが通常のゴルフに近く戦略性があることで、愛好者が増えています。年2～3回実施しています。



救命講習



万一に備えて、救命講習（人工呼吸・心臓マッサージ、AED機器の取り扱い）を計画的に受講しています。

新春懇談会



舞台では教室PR・かくし芸で盛り上がり、手作り料理、抹茶サービスなど話題いっぱいの新春懇親会は当クラブならではのでしょう。



地域支援活動

戸頭公園多目的広場の里親活動



グラウンドゴルフ教室会場でもある当広場の草刈や清掃等定期的に行っています。

放課後子供クラブスポーツ教室指導



市教育委員会からの受託事業として、現在戸頭東小・西小、永山小で実施しています。

スポーツ普及活動 (地域イベントへの参加)



太極拳、ダブルダッチなどの普及活動を、地域イベントを通して行っています。

教室活動紹介

らくらく体操

- 身体各部のストレッチ（筋肉や関節を伸ばす）や屈伸を行います。様々なパートがあり、個人、ペア、全員で行ったり、ポール、タオル、軽量ダンベルの使用や音楽に合わせてのステップエクササイズなど楽しく身体を動かします。



身近なタオルでも…



自分の体力に合わせて

パドルテニス

- 技術、ルール両面で硬式テニスの小型版と言えます。
- コートはテニスの約半分の広さで、ラケットに相当するのが「パドル」です。「初心者指導」から「ゲーム」まで家族的雰囲気を楽しんでいます。



パドルとボール



ゆるヨガ

- ゆったりとした呼吸の状態でも力を抜いて、各部の筋肉・神経、ホルモン線を運動させます。
- バランスのとれたバイタリティーのあるしなやかなカラダづくりに効果があります。



さくら荘教室



戸頭東小教室

とが基地



トランポリン



ダブルタッチ



体力つくり

- 「とが基地」とは、「とがしら」の子どもの遊び場（基地）という意味です。将来、子どもたちが自分自身に合った運動を選ぶ手がかりとなる遊び場の一つになれば…と始めたスポーツのとりあわせです。

パドミントン



太極拳



グラウンドゴルフ



ラージボール卓球



QRコード

活動の詳細はホームページをご覧ください

「とりで西部ふれあいクラブ」のホームページID

<http://twfc.jimdo.com/>

インターネットに接続可能な携帯電話からは、QRコードを「バーコード読み取り」機能で接続すると便利です。

教室活動日程・場所一覧表

種 目	活 動 日 程					
	月	火	水	金	土	
グラウンドゴルフ TEL 0297-78-3830 南雲 注) 戸頭公園は多目的広場を使用	9:30～11:00					
	第1・3・5週	さくら荘	グリスボ	—	戸頭公園	さくら荘
	第2・4週			戸頭公園		—
らくらく体操 TEL 080-2137-7805 武内	土 10:30～12:00					
	第2・4週	戸頭東小体育館 又は 戸頭公民館				
バドミントン TEL 080-1059-9205 おぎ原	土 10:00～12:30					
	第1～5週	高井小体育館				
パドルテニス TEL 090-1665-6422 福むら TEL 090-3333-6728 松岡	火 19:00～21:00					
	第1～5週	戸頭西小体育館				
太極拳 TEL 0297-73-0068 宮本	土 9:00～10:00					
	第1・3週	高井小体育館 又は さくら荘				
	第2・4週	戸頭東小体育館 又は 戸頭公民館				
ラージボール卓球 TEL 090-2412-3124 酒井 " 0297-78-4678 "	土 10:00～12:00					
	第1～5週	戸頭東小体育館				
総合スポーツ *とが基地* トランポリン・基礎体力づくり・ ダブルダッチ (2本なわ跳) TEL 090-6489-0468 中根	土		日			
	戸頭西小体育館		※永山小学校体育館			
	第1・3週	9:00～10:30	16:30～18:00 (トランポリンのみ)			
ゆるヨガ TEL 090-6489-0468 中根	月		火			
	第1・3週		第2・4週			
	13:30～14:30		14:30～15:30			
	さくら荘		戸頭東小			
	和室(大)		2階低学年図書室			
	福永先生		佐藤先生			
ウォーキング TEL 090-3347-4659 岩瀬 TEL 090-3333-6728 松岡	春季・秋季に「郷土の自然や歴史(史跡・寺社など)に触れよう!」をテーマに無理のないコースを歩きます。年間4～5回実施を予定しています。					

※永山小学校体育館の建替え中(2012年4月～)は旧野々井中学校体育館を使用します。

会費について

◆一般の年会費

- (4月1日入会が基本です)
- ・大人(高校生以上)
6,000円(保険料含む)
 - ・こども(小、中学生)
3,600円(保険料含む)

年度途中入会の場合

会費算定は「月割り相当額×残月数+保険料」となります。

注.

- 1) 月割り額計算
(例: 大人の場合)
6,000円/12ヶ月=500円/月
- 2) 保険料
大人800円、こども500円

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)

ビジター会員

1回(1日)の参加料は、
大人300円、こども200円。

お問い合わせ先(代表)

- ・TEL 090-6489-0468 (中根)
- ・TEL 090-3333-6728 (松岡)

見学・体験ができます

指導員に声をかけてください。

