



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

とりで西部ふれあいクラブは、生活の中でスポーツを「する」「みる」「支える」そして「楽しむ」ことへの豊かなスポーツライフを目指し、一方で子どもたちがいきいきと育つ地域、高齢者が生きがいをもてる地域、住民同志が交流する地域など、豊かな地域社会の実現に向けたふれあい事業を推進しています。

当クラブに皆さんの参加をお待ちしております。



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。



スポーツ振興くじ
助成事業

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ます。

バーベキュー



暑気払いの恒例行事として戸頭公園バーベキュー広場で開催。当日はグラウンドゴルフ、輪投げ、抽選会等の催しと合わせ実施します。

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。年数回、希望者を募り近隣のパークゴルフ会場でプレーします。

救命講習

早い通報



早い応急手当



早い救急処置



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、会員の手作り品展示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。

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、ボール、タオル、チューブ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。



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。
- コートはほぼバドミントンに近く（両エンドが90cm長い）、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」まで家族的雰囲気楽しんでます。



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

カローリング

- カローリングの室内版です。2組に分かれてジェットローラーを放ち、ポイントゾーンの中央部を取り合います。
- ローラーがついているので軽く投球でき子どもから高齢者まで楽しめます。ぜひ体験してみてください。



バドミントン



太極拳



グラウンドゴルフ



ラージボール卓球



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・秋季に年間数回実施致します。地域の交流活動として定着してきました。毎回、「新しい発見」があるとの評判です。



とが基地



- 「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。

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実施しています。

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。

「とりで西部ふれあいクラブ」

●● 定例教室のご案内 ●●

(注) グラウンドゴルフ教室参加の皆さんへ

現在、戸頭公園会場（多目的広場）及びグリスポ会場（グリーンスポーツセンター広場）は放射能除染工事による芝生養生のため7月（予定）まで使用できません。

再開までの間、下記の通り「さくら荘」、「もくせい公園」（臨時）を使用しますが、状況によりさらに変更もありますので、初めて参加の方は、教室担当者にお問い合わせ下さい。

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。

種目・連絡先	活動日程		
グラウンドゴルフ TEL 090-5992-7215 瓜生	9:30~11:00		
	月	金	土
第1~5週	さくら荘	もくせい公園 (臨時)	さくら荘
らくらく体操 TEL 080-2137-7805 武内	土 10:30~12:00		
	戸頭公民館		
バドミントン TEL 090-4395-5148 上江洲 TEL 090-3526-9001 加藤	土 10:00~12:30		
	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		
	戸頭西小体育館		
太極拳 TEL 090-5311-5512 浜田	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 090-7827-3452 横倉	土 10:00~12:00		
	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		永山小体育館
	第1・3週	9:00~10:30	16:30~18:00 (トランポリンのみ)
	第2・4・5週	—	—
ゆるヨガ TEL 090-6489-0468 中根 TEL 080-1059-9205 おぎ原 (さくら荘担当)	月		火
	第1・3週	13:30~14:30	第2・4週 14:30~15:30
	さくら荘 和室 (大)		戸頭東小 2階多目的室
福永先生		佐藤先生	
ウォーキング TEL 090-3347-4659 岩瀬 TEL 080-3157-8377 高沢	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。		
	福永先生 佐藤先生		
カローリング TEL 090-3333-6728 松岡 TEL 090-8582-9108 家野 (新取手担当)	土 9:00~10:00		水 13:30~15:30
	第1・3週		第1・3週
	戸頭東小体育館		新取手自治会館

