

総合型地域スポーツクラブ便り オヤジ通信

VOL. 4

平成22年10月号

スーパー猛暑と厳しい残暑も漸く納まり過ぎ易くなって参りましたが、今頃になって体調を崩している方が多い様ですが皆様如何お過ごしでしょうか。

8月21日から山小屋1泊で富士山登山を敢行致しました。上田市消防後援会会長 滝澤克彦氏を隊長に総勢28名の登山隊でしたが、好天に恵まれ最高の御来光を仰ぎ、みなぎるエネルギーを朝陽(キリン)から戴いて無事下山出来ました。

身体を動かすのに絶好の季節を迎えます。少しでも運動する機会を皆さんと共有出来ればと倶楽部運営に努めますので気楽にご参加下さい。



今後の教室予定

◎10月 8日(金) ふわっとテニス教室 7 佐藤 久男先生

PM 7:00~PM 9:00 丸子総合体育館

※丸子発祥のニュースポーツです。少し短めのテニスラケットで柔らかい大きな(直径12センチほど)ボールをワンバウンドさせてから打ち合い、ラリーを楽しむスポーツですので技術差を感じないで誰でも楽しめます。

持ち物: 体育館履き(屋内で履ける運動靴)・タオル・水分補給

参加費: 大人300円 子供100円

◎10月11日(月) 体育の日 親睦ミックス200歳8人制サッカー

AM 9:00~ 丸子総合グラウンド

授業参観日に親子でサッカーの試合をする感じで、成人女性は一律25歳で数えピッチ上には小学生以下の子供と女性が3人以上プレーし、子供と大人の8人の年齢合計が200歳以上の仲良し家族でチームを作って参加しませんか? 事前申込み先着8チーム。



お屋には丸子体育協会よりカレーが振舞われます。

◎ 10月17日（日） シャトーメルシャンバスツアー（山梨県・勝沼）

PM 7:30~PM18:00 集合 丸子地域自治センター駐車場

丸子・陣場地区のマリコヴィンヤードではメルシャンワイン用の葡萄が栽培されています。本年9月にリニューアルオープンになったシャトーメルシャンを訪ねます。本年いよいよマリコヴィンヤード産ワインも発売になるそうですので楽しみに待ち侘びましょう。

参加費：大人4,000円 子供2,500円（倶楽部会員 500円値引き）

◎ 10月31日（日） 北横岳・縞枯山登山

AM 7:00~PM17:00 丸子総合体育館集合（マイカーに分乗）

ピラタス蓼科ロープウェイで山頂駅（標高2,237m）まで一気に稜線に上がり、日本アルプスや浅間山など山岳展望に優れた北横岳（2,480m）と縞枯現象の景観を展開する縞枯山を目指す。登山道は整備され初心者でも難なく登れる。

参加費：500円（保険代等） ロープウェイ往復 大人1,800円 子供900円

◎ 11月 8日（月） エアロびっくり教室 4 竹内 妙子先生

PM 7:00~PM 9:00 塩川コミュニティーセンター

※超初心者向けのエアロビクス教室です。皆がリズムに乗れず不恰好な姿で汗を掻いて大笑いしておりますのでお気軽にご参加を！

持ち物：体育館履き（屋内で履ける運動靴）・タオル・水分補給

参加費：大人300円 子供100円

◎ 11月14日（日） ノルディック・ウォーキング教室 4 小山 とめ先生

AM10:00~PM12:00 塩川コミュニティーセンター

持ち物：タオル・水分補給・雨具・

参加費：大人300円 子供100円

各教室・大会参加希望者は丸子総合体育館へ申し込んで下さい。

上田市教育委員会 丸子地域教育事務所

社会教育課 体育係 TEL 0268-43-2250 FAX 0268-43-0616



オヤジ改造倶楽部イメージキャラクター「メタ坊」

URL: <http://www.oyaji-kaizou.jp>

メールアドレス oyajikaizou-club@memoad.jp



スポーツ振興くじ助成事業