

# 総合型地域スポーツクラブ便り オヤジ通信

VOL. 5

平成22年12月号

街角から聞こえる クリスマスソングに年末の気忙しさを急き立てられますが如何お過ごしでしょうか。

先日は県民スポーツフェスティバル地域版の委託を請けて、上田丸子電鉄の廃線跡をウォーキングし別所を目指しましたが、参加者の若手メンバーの中で「富士山登山よりも脚が痛くなった！」と何人もが云っておりました。手軽に出来るウォーキングですが、高価であってもウォーキングに適した靴を履く事で膝や腰への負担軽減と故障を防ぐ事が出来ます。これからの寒い季節はどうしても室内に閉じこもり運動不足になりがちです。ので、当改造倶楽部にご参加下さい。



## 今後の教室予定

12月 3日(金) **ニュースポーツ体験教室**

PM 7:00~PM 9:00 塩川小学校体育館

運動能力や年齢差があっても気軽に出来るニュースポーツを紹介致します。

ご家族や仲間を楽しめますので奮ってご参加下さい。

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

12月 7日(火) **ディスコ教室** 荒川 玲子先生

開催予定でしたが倶楽部側の都合により中止にしました。

12月17日(金) **ふわっとテニス教室 9** 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

1月10日(月) **ジュニアスキー教室** 矢島孝浩氏(菅平スキークラブ指導委員)

AM 9:30~PM 00:00 菅平プリンスホテル集合

親が子供にスキーを教えるのは難しいものですが、専門の指導委員にお任せしてスキーの基礎を学べます。

参加費:子供2,500円(指導料・保険代等) 倶楽部会員500円引き

1月14日(金) **バランスボール教室** 荒川 玲子先生

PM 6:30~PM 8:30 塩川コミュニティーセンター

女性に人気のバランスボールを使ったエクササイズ!テレビを観ながらも体幹を鍛えられますのご家族でお出掛け下さい。

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

1月21日(金) **ふわっとテニス教室 10** 佐藤 久男先生

PM 7:00~PM 9:00 丸子総合体育館

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

1月30日(日) **スノーシュー体験**

AM 9:00~PM 2:00 菅平プリンスホテル集合

雪原でスノーシューを履いてのハイキング。

雪景色を眺めながら小動物の足跡を辿り、お昼にはキリンの足跡も探せるかも。

参加費:大人2,500円 子供2,000円(レンタル・保険代等) 倶楽部会員500円引き



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

(丸子総合体育館) TEL 0268-43-2250 FAX 0268-43-0616



スポーツ振興くじ助成事業