

# 総合型地域スポーツクラブ便り

## オヤジ通信

VOL10号

平成23年12月号

例年よりも暖かな晩秋でしたが、いよいよ冬将軍の訪れと共に街角からのクリスマスソングが年末の気忙しいさを感じます。寒くなると温かな室内に籠りがちですがオヤジ改造倶楽部に参加して日頃の運動不足を改善しましょう。

11月19日に東御市におきまして長野県体育指導委員研究協議会が開催されました。その中で上田市体育指導委員会担当の総合型地域スポーツクラブ設立の分科会で、オヤジ改造倶楽部の事例発表をさせて戴きました。又、同研究協議会に全国体育指導委員連合の齋藤斗志二会長（第65・66代 防衛庁長官）が出席されたのですが、「オヤジ改造倶楽部」を視察されたい旨を伝えられましたが、齋藤会長ご滞在中に倶楽部活動が無い事をお伝えしてご高覧戴けなかったのは残念でしたが、我々の活動が注目を集めている事は嬉しい事です。

### 今後の教室予定

12月16日（金）

#### ふわっとテニス教室 9

工藤俊之先生

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 9日（月）

#### ジュニアスキー教室

矢島孝浩先生（菅平スキークラブ指導委員）

AM 9:30~PM00:00 菅平プリンスホテル集合

親が子供の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17日(火)

**バランスボール教室 2**

久田 寛子先生

PM 7:00~PM 9:00 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で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20日(金)

**ふわっとテニス教室 10**

工藤 俊之先生

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24日(火)

**エアロびっくり教室 5**

講師: 竹内 妙子先生

PM7:00~PM9:00 塩川コミュニティーセンター 参加費 大人:300円 子供:100円

※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

1月28日(土)

**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) 倶楽部楽部会員500円引き



2月17日(金)

**ふわっとテニス教室 11**

工藤 俊之先生

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

2月21日(火)

**エアロびっくり教室 6**

講師：竹内 妙子先生

PM7:00~PM9:00 塩川コミュニティーセンター 参加費 大人：300円 子供：100円

※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

2月28日(火)

**バランスボール教室 3**

久田 寛子先生

PM 7:00~PM 9:00 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で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



オヤジ改造倶楽部イメージキャラクター「メタ坊」



**◎ 各教室共に保険料・会場料・指導料・道具代を含みます**

倶楽部員でなくても各教室への参加大歓迎です！

参加希望者は丸子総合体育館へ申し込んで下さい。

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

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

メールアドレス [oyajikaizou-club@memoad.jp](mailto:oyajikaizou-club@memoad.jp)



スポーツ振興くじ助成事業