

総合型地域スポーツクラブ便り

オヤジ通信

VOL 7号

平成23年6月号

例年よりも早い入梅でしたが、梅雨の中休みの過ごし易い日が続きます。今月号より総合型地域スポーツクラブ便り「オヤジ通信」を上田市塩川・藤原田地区の回覧板にてご覧戴く事になりました。

文部科学省では2000年（旧文部省）に社会環境の変化・スポーツを取り巻く環境の変化をとらえ、「スポーツ振興計画」を策定し、国民の誰もがそれぞれの体力や年齢・技術・興味・目的に応じていつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむ事のできる生涯スポーツ社会を実現させる為に、「総合型地域スポーツクラブ」の設立を奨励してきました。上田市に於いては、さなだスポーツクラブ・たけしスポーツクラブ・うえだ総合型地域スポーツクラブUSC・ミックススポーツクラブが足し、活発な活動を展開しております。オヤジ改造倶楽部は旧丸子町、塩川・藤原田地区の消防団OBと現役による有志で総合型地域スポーツクラブ設立へ向けて4年前から準備を進め、昨年2月21日に長野県体育協会、長野県広域スポーツセンター、東信教育事務所のご指導の下、設立総会を開催し実質的な活動を始めました。昨年からは（財）日本体育協会 スポーツ振興くじ助成事業 総合型地域スポーツクラブ自立支援事業の委託を受けて活動し、本年度も同助成事業の委託が決定しましたので活発な活動を展開して参ります。

特に平成20年から施行されました特定健康診査・特定保険指導に象徴される様に、働き盛りの今から運動習慣を身に付ける事の重要性に主眼をおいて日頃から運動習慣の無い「オヤジ世代」をコア・ターゲットにし、地域に住まう人々が世代性別を越えて交流する事により、安心・安全・健康の地域づくりに寄与する倶楽部を目指しますので、気軽に多くの皆様のご参加をお待ちします。

総合型地域スポーツクラブ

オヤジ改造倶楽部

代表 田中 博

副代表 堀内猛敏



今後の教室予定

◎6月17日(金) **ふわっとテニス教室 3** 講師:工藤 俊之先生
PM7:00~PM9:00 丸子総合体育館 参加費 大人:300円 子供:100円
※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

◎6月25日(土) **荒船山登山**
AM 5:50~PM 6:00 集合場所:丸子地域自治センター駐車場
参加費 大人:1,000円 子供:500円
(自家用車分乗にて向かいます。 保険代・運賃・倶楽部経費込み)
※長野県と群馬県境にある軍艦型の巨大な岩山(標高1,423m) テーブルトップには何があるのか楽しみな山です。歩行距離8.4km 単純高低差373m 行程時間 約6時間(昼食含む)
下山後は神津牧場の美味しいソフトクリームと温泉が楽しみです。
詳細は参加者希望者に事前にお伝え致しますが、梅雨時期でもありますので雨対策は勿論ですが一般的登山装備が可能な方のみ参加可能です。
持ち物:登山装備・昼食・お風呂セット

◎7月11日(月) **エアロびっくり教室 1** 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

◎7月15日(金) **ふわっとテニス教室 4** 講師:工藤 俊之先生
PM7:00~PM9:00 丸子総合体育館 参加費 大人:300円 子供:100円
※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



◎ 7月17日（日） **カヌー教室** 指導：丸子カヌー愛好会

AM10時～PM0時 千曲川田中橋下（予定 河川状況による）

参加費 大人：1,500円 子供：1,000円（小学生以上）濡れてもよい服装で。

※大人も童心に返って楽しめます。家族連れでのご参加お待ちしております。

◎ 7月23日（土）～24日（日） **燕岳登山**

AM 5:50 集合場所：丸子地域自治センター駐車場

参加費 大人：12,000円 小学生：8,000円

（自家用車分乗にて向かいます。 保険代・運賃・倶楽部経費込み）

※アルプス入門で有名な燕岳（標高2,763m） 白っぽい花崗岩と花崗岩砂礫、緑のハイマツとのコントラストが美しい山。歩行距離5.5km 単純高低差1,300m 行程時間 約8時間
昭和50年頃までは丸子北中学校で登った経験のある方も多い山です。毎年、「好きな山小屋」
「泊まって良かった山小屋」で1位を獲得している人気の燕山荘に宿泊。

詳細は参加希望者にお知らせ致します。

持ち物：登山装備・昼食・お風呂セット

◎ 7月28日（木） **フラ・ダンス教室**

講師：金井 佳子先生

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

※超初心者向けのフラ・ダンス教室です。夏に向けて優雅に踊りましょう。

海を連想させる華やかなコスチュームでお出掛け下さい

持ち物：体育館履き（屋内で履ける運動靴）・タオル・水分補給



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



スポーツ振興くじ助成事業