

はつらつ千曲クラブ



Introduction
はつらつ千曲
クラブ紹介

- 目的:** 誰でも気軽にスポーツに親しみ、継続的なスポーツ活動を通して相互の親睦と健康・体力の維持増進を図る。
- 特徴:** ① 誰でも気軽に、自分に合ったスポーツ活動ができる。 ② 安い会費で、スポーツを楽しむことができる。 ③ 会員は、『複数の種目・体験教室・イベント』に参加しても別途会費はかかりません。
- 設立:** 平成22年9月25日 **目標:** ① スポーツの楽しさを通して、『健康づくり、友達づくり、生きがいづくり』を目指す。 ② 受益者負担で安定した運営に努め、持続可能なクラブを目指す。 ③ 会員一人一人が主役の『元気で楽しい』クラブを目指す。 ④ 地域の皆さんと一緒に活動の輪を広げ、『地域密着型』クラブを目指す。
- 会員数:** 272名 (令和6年2月1日現在)
- 種目:** 8種目 (サークル紹介参照)

事前申込は、お電話 (Tel 080-8815-1916) にてお申込みください。全企画の参加費は当日会場にてお支払いください。

初心者スポーツ・文化体験教室 事前申込必須

カラオケ教室 歌を通して仲間とふれあい心も豊かに♪

- 期日** 4/9～8/20 全10回 (火曜日・月2回)
(4/9・23 5/14・28 6/11・25 7/9・23 8/6・20)
- 時間** 第1回 9:20～10:30 第2回 10:40～11:50
- 参加費** 3,000円 (保険料含む) (募集人員) 各回15名程度
- 場所** 戸倉創造館 3階 会議室 (持ち物) 飲み物・マスク等
- 指導者** 三戸部 昇



ぴんころヨガ 高齢化時代をいつもぴんぴん元気はつらつの日をサポート!

- 期日** 4/2～9月末まで 全20回 (毎週火曜日)
- 時間** 13:30～14:30
- 参加費** 5,000円 + 保険料450円 (募集人員) 20名程度
- 場所** ことぶきアリーナ千曲 1階 柔道場
- 持ち物** ヨガマット・飲み物・タオル・マスク等
- 服装** 動きやすい服装 (上履きは不要)
- 指導者** 山崎 宇基 (ヨガスタジオプラナ チーフトレーナー)



パドル体操 パドルを利用しながら、音楽に合わせて幅広く体操し運動不足解消!

- 期日** 4/11～9月末まで 全20回 (毎週木曜日)
- 時間** 13:30～15:00 (募集人員) 20名程度
- 参加費** 4,000円 + 保険料450円
- 場所** ことぶきアリーナ千曲 1階 柔道場
- 持ち物** ヨガマット・飲み物・タオル・マスク等
※ 用具は貸出あり
- 服装** 動きやすい服装 (上履きは不要)
- 指導者** 上原 保子 (パドルジャーク協会運動指導士)



はじめてのヨガ 心身ともに高いリラックス効果があるヨガを体験しましょう

- 期日** 5/16～7/18 全10回 (毎週木曜日)
- 時間** 19:00～20:00 (参加費) 3,000円 (保険料含む)
- 募集人員** 5名程度 (※ 会員と一緒に受講となります)
- 場所** ことぶきアリーナ千曲 2階 剣道場
- 持ち物** ヨガマット・飲み物・タオル・マスク等
- 服装** 動きやすい服装 (上履きは不要)
- 指導者** 丑澤 いずみ (健康運動指導士)



イベント 事前申込不要 ※お気軽にお出かけください

社交ダンス交流会

- 期日** 5/24 (金) (時間) 10:00～12:00
- 参加費** 300円 (保険料含む) (場所) ことぶきアリーナ千曲 2階 剣道場
- 服装** 運動のできる服装
- 持ち物** 運動靴またはダンスシューズ・飲み物・タオル・マスク等
- 講師** 羽生田 ひとみ (全日本ダンス協会認定 ダンス教師 (フェロー級))

レクリエーションダンス講習会

- 期日** 6/13 (木) (時間) 10:00～11:30
- 参加費** 300円 (保険料含む) (場所) ことぶきアリーナ千曲 2階 剣道場
- 服装** 運動のできる服装 (持ち物) 運動靴・飲み物・タオル・マスク等
- 講師** 矢部 美津子 (日本スポーツ協会公認スポーツ指導者「体操コーチ1」)

NEW

太極拳教室 気功を取り入れた太極拳を通して「健康な体」に!

- 期日** 4/10～9/18 全12回 (水曜日・月2回)
(4/10・24 5/8・22 6/12・26 7/10・24)
(8/7・21 9/11・25)
- 時間** 10:00～11:30 (参加費) 3,000円 (保険料含む)
- 募集人員** 15名程度 (場所) ことぶきアリーナ千曲 1階 軽運動室
- 持ち物** 運動靴・飲み物・タオル・マスク等
- 服装** 動きやすい服装
- 指導者** 宮坂 和子 (張 勇先生に師事)



体力測定 参加費無料!

- 期日** 9/20 (金) (場所) ことぶきアリーナ千曲 アリーナ
- 受付** 9:00～9:30 (服装) 運動のできる服装
- 時間** 9:00～10:30頃 (持ち物) 運動靴・飲み物・タオル等

会員募集 新たな一歩を踏み出し、スポーツの楽しさを体験しませんか!

【会費】 年会費及び月会費は半年毎の納入
※途中入会の月会費は、申込の翌月分から徴収 (申込月は免除)

区分	年会費	月会費 (1か月)
高校生以下	免除	300円
18歳以上 (高校生除く)	2,000円	500円

【スポーツ安全保険】 一括納入 ※既に加入している方は保険証のコピーで代替可能

区分	保険料	補償内容		
		通院 (1日あたり)	入院 (1日あたり)	死亡
中学生以下	800円			
高校生以上～65歳未満	1,850円	1,500円	4,000円	2,000万円
65歳以上	1,200円	1,000円	1,800円	600万円

申込・支払方法 『希望するサークル会場』にて『申込書』に会費を添えて申し込んでください。

お問合せ Tel: 080-8815-1916
はつらつ千曲クラブ 竹村クラブマネジャー

8種目の中からあなたにあったサークルを探してください!

楽しい仲間と一緒に!

心も体もリフレッシュしませんか!

あなたのやる気を応援します

サークル会員募集

入会 随時受け付けています

体験 無料で気軽に体験ください

場所 主として『ことぶきアリーナ千曲アリーナ、剣道場、柔道場』で活動しています。

『活動場所』がことぶきアリーナ千曲の都合により変更になる場合があります。《『お問合せ先』まで、連絡ください。》

☆ 登録クラブとして認定 ☆

総合型地域スポーツクラブ全国協議会が定めた“登録基準”をすべて満たしているクラブとして、はつらつ千曲クラブが千曲市で唯一「登録クラブ」として認定されました。

卓球

場所 ことぶきアリーナ千曲(アリーナ)

日時 毎週月曜日 19:30~21:30
毎週金曜日 9:30~11:30

会員数 月曜日15名 金曜日32名

指導者 (月) 滝澤 文雄
(金) 後藤 政俊

元気はつらつ卓球!



ソフトバレーボール

場所 ことぶきアリーナ千曲(アリーナ)

日時 毎週月曜日 19:30~21:30
毎週金曜日 9:30~11:30

会員数 月曜日7名 金曜日19名

指導者 (月) 小柴 弘

ボールが軽く柔らかいので
誰もが楽しむことができます!



バドミントン

場所 ことぶきアリーナ千曲(アリーナ)

日時 毎週月曜日 19:30~21:30
毎週金曜日 9:30~11:30

会員数 月曜日16名 金曜日28名

指導者 (月) 竹村 寿博

「今、大人気!」健康・仲間づくりに
気軽に楽しむことができます。



社交ダンス

場所 ことぶきアリーナ千曲(剣道場)

日時 毎週金曜日 10:00~12:00

会員数 26名

指導者 羽生田ひとみ

(全日本ダンス協会認定
ダンス教師(フェロー級))

初心者大歓迎!
音楽にあわせて楽しく踊りましょう。



レクリエーションダンス

場所 ことぶきアリーナ千曲(剣道場)

日時 毎週木曜日 10:00~11:30

会員数 47名

指導者 矢部美津子

(日本スポーツ協会公認
スポーツ指導者「体操コーチ1」)

音楽やリズムに合わせた振り付けで
楽しく踊ります! 気分も最高にリフレッシュ!



ヨガ

場所 ことぶきアリーナ千曲(剣道場)

日時 毎週木曜日 19:00~20:00

会員数 51名

指導者 丑澤いずみ
(健康運動指導士)

「ゆっくりと深い深呼吸」
心と体のバランスを整え、心身の調和を図ります。



スポレック

場所 ことぶきアリーナ千曲(アリーナ)

日時 毎週水曜日 13:00~15:00

会員数 15名

ボールがスポンジなので
安全性も高く気軽に楽しめます。



シェイプアップ

場所 ことぶきアリーナ千曲(剣道場)

日時 毎週水曜日 13:30~15:30

会員数 60名

指導者 矢部美津子

(日本スポーツ協会公認
スポーツ指導者「体操コーチ1」)

体操・ダンス・ストレッチを取り入れて
健康の増進を目的に楽しくやっています。



活動風景



令和5年度第3回運営委員会

12月15日(金)に開催し、活動状況、収支状況等について確認しました。また、令和6年度に向けて、事業計画、用具等について審議しました。なお、入会申込(継続)、役員を選出等について、各サークルにお願いしました。



体力測定 9月15日(金)

「年に一度自分の体力をチェックしてみましょう!」ということで、千曲市との共催事業で実施し、会員および千曲市民68名の方に参加していただきました。(実施種目:65才未満・・5種目、65歳以上・・・6種目)



木曾方面バスハイク 10月2日(月)

会員等65名が参加し、「赤沢森林鉄道(トロッコ)」に乗車してヒノキの森を走り、全身で自然を感じることができました。4年ぶりの開催ですが、大勢の皆さんに参加していただき、クラブ全体の親睦を深めることができました。