

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。

会員数: 272名 (令和6年7月1日現在)

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。

種目: 8種目 (サークル紹介参照)

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。

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 10/8 ~ 2/18 全10回 (火曜日・月2回)
(10/8・22 11/12・26 12/3・17 1/7・21 2/4・18)

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



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 10/3~3月末まで 全20回 (毎週木曜日)

時間 13:30~15:00 **参加費** 4,000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
※ 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)



令和6年度「村石スポーツ振興財団」の助成を受けて実施しています。

ぴんころヨガ

高齢化時代をいつもぴんぴん
元気はつらつの毎日をサポート!



期日 10/1 ~ 3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)

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

会員と
一緒に受講

期日 10/10 ~ 12/12 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 **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)



令和6年度「長野県スポーツ協会」の助成を受けて実施しています。

イベント

事前申込不要 ※お気軽にお出かけください

シェイプアップ講習会

期日 10/9 (水) **時間** 13:30~15:30

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・ヨガマット・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」)

社交ダンス交流会

期日 10/18 (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))

AED講習会 心肺蘇生・AEDの取り扱いについて

期日 11/1 (金) **時間** 13:30~15:00頃

参加費 無料 **場所** ことぶきアリーナ千曲 1階 柔道場

服装 動きやすい服装 **持ち物** タオル・マスク等 (上履き不要)

講師 千曲消防署に支援依頼

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 10/2 ~ 3/12 全14回 (水曜日・原則月2回)

時間 第1回 9:30~10:40 第2回 10:50~12:00

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 剣道場またはアリーナ

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)



令和6年度「長野県スポーツ協会」の助成を受けて実施しています。

スポーツ大会

スポレック

期日 11/13 (水) **時間** 13:00~15:00

参加費 300円 (保険料含む) **場所** ことぶきアリーナ千曲 アリーナ

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

スポーツ大会

卓球・ソフトバレー・バドミントン (3種目)

期日 11/29 (金) **時間** 9:00~12:00

参加費 300円 (保険料含む) **場所** ことぶきアリーナ千曲 アリーナ

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

※ 両スポーツ大会の用具は貸出可能です

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!

サークル会員募集

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

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14名 金曜日35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 毎週金曜日 9:30~11:30
会員数 金曜日21名

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18名 金曜日30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 28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 45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 47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 61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 総会

4月12日(金)に開催し、令和5年度事業及び決算報告、令和6年度事業計画及び予算、役員改選について審議し、原案どおり承認されました。又、来賓の皆様からご祝辞、情報提供をいただき、充実した総会となりました。



令和6年度 第1回運営委員会

4月26日(金)に開催し、新体制で令和6年度の活動がスタートしました。役員、運営委員等の任務及び業務について確認するとともに、スポーツ安全保険、イベント等について説明し、認識を共有しました。



第10回マレットゴルフ大会

5月27日(月)千曲橋緑地公園にて開催し、会員32名が参加しました。天気に恵まれ、楽しみながらプレーができ、目的である「会員相互の親睦・交流」を深めることができました。

会員募集 新たな一步を踏み出し、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	1,500円	4,000円	2,000万円
高校生以上~65歳未満	1,850円	1,000円	1,800円	600万円
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 竹村クラブマネージャー