

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**会員数:** 277名 (令和7年2月1日現在)**種目:** 8種目 (サークル紹介参照)**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。

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) 4/8～8/26 全10回 (火曜日・月2回)
(4/8・22 5/13・27 6/10・24 7/8・29 8/5・26)**(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 昇びんころヨガ 高齢化時代をいつもびんぴん元気はつらつ
毎日をサポート!**(期 日)** 4/8～9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)** 4/3～9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)** 5/15～7/17 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) 6/13 (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) 6/19 (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) 4/9～9/24 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)** 各回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)

体力測定 参加費無料!

(期 日) 9/19 (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	1,500 円	4,000 円	2,000 万円
高校生以上～65歳未満	1,850 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

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

入会 随時受け付けています

体験 無料です
気軽におでかけください

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。

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

『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 12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 毎週金曜日 9:30 ~ 11:30
会員数 金曜日 14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 14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 27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 36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 53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 13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 48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6年度 第3回運営委員会

12月13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7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)、役員の選出等について、各サークルにお願いしました。



体力測定

「年に一度自分の体力をチェックしてみよう！」ということで、千曲市との共催事業で実施し、会員及び千曲市民53名の方に参加していただきました。
(実施種目: 65歳未満・5種目、65歳以上・6種目)



上越市立水族博物館 “うみがたり” バスハイク 10月7日(月)

会員等83名が参加し、水族館内の大水槽等を散策した後、バンドウイルカによる臨場感あふれるパフォーマンスを楽しみました。また、上越あるん村でのレストラン昼食も美味しかったと好評でした。