

# 令和5(2023)年度 活動プログラム & イベント・交流会のご案内

No.	サークル・教室名	日時・対象・会場・活動費等	内 容
①	 <b>ラージボール卓球クラブ</b>	毎週(月・水・金) 13:00~16:00 毎週(金)19:30~21:30 対 象:一般 会 場:町民体育館 活動費:1回100円	・鶴岡地区ナイターリーグ、近隣地区との練習試合等に参加。 ・サークル仲間との懇親会、親睦会もあります。
②	 <b>エンジョイ!! スポレック</b>	毎週(月)19:30~21:30 対 象:一般 (中学生以下は保護者同伴) 会 場:町民体育館 活動費:1回100円	・スポレック交流大会、県内スポーツクラブとの交流会等に参加。 ・スポンジボールをプラスチックのラケットで打ち合うテニス系のスポーツです。誰にでも簡単にできます。
③	 <b>スラックラインクラブ</b>	毎週(金)19:30~21:30 対 象:一般 (中学生以下は保護者同伴) 会 場:町民体育館 活動費:1回100円	・5cm幅のナイロンベルトの上をバランスをとりながら立ちたり歩いたり様々な動作を行うスポーツです。
④	 <b>レッツ!! ニュースポーツ</b>	毎週(木)19:30~21:30 対 象:一般 (中学生以下は保護者同伴) 会 場:町民体育館 活動費:1回100円	・ニュースポーツの体験 (クロリティー・ユニホック ガラッキー・ディスクゴルフ 囲碁ボール・ポッチャ キンボール・ヘルスバレー等 全15種類) ※使用方法、ご説明します ・個人で、親子で、グループで自由に運動できます。
⑤	 <b>メラホット!! フィットネス</b>	年30回(木) 19:30~20:30 対 象:一般(定員20名) 会 場:町民体育館 社会福祉センター 活動費:1回600円	講師:渡曾典代 ・軽快な音楽に合わせてボクシングの動きをするエクササイズ。二の腕、お腹まわりの脂肪燃焼に効果があります。継続することで結果がでます。
⑥	 <b>ゆったり・コアストレッチ</b>	年12回 6月-9月-12月(火) 19:30~20:30 対 象:一般(定員20名) 会 場:社会福祉センター 活動費:1回600円	講師:鈴木勝義 ・バランスボールとストレッチボールを使用したの体幹トレーニング。インナーマッスルを鍛えながらの有酸素運動が、体脂肪の燃焼を助けます。
⑦	 <b>Jr.バドミントンクラブ</b>	毎週(金) 18:30~19:30 会 場:三川中体育館 毎週(土・日) 13:00~16:00 会 場:町民体育館 対 象:三川中生 月会費:1,500円	指導者:小林芳弘 ・体力及び技術の向上を目標に、多くの大会への参加を目指して練習に取り組んでいます。

No.	イベント・交流会名	日時・対象・会場・参加費等	
⑧	 <b>エアバレー大会</b>	6月11日(日) 9:00~12:30 対 象:会員及び全町民 会 場:町民体育館 参加費:一人300円	・スイカ柄のビーチボールを使って行う四人制のバレーボール。ボールがとても軽いので変化しやすく、珍プレー好プレー続出の楽しいスポーツです。
⑨	 <b>親子で楽しい運動を! ACP &amp; トランポリン</b>	7月16日(日) 対 象:会員及び全町民 会 場:町民体育館 参加費:大人500円 (中学生以下無料)	・幼児〜小学生対象「アクティブ・チャイルド・プログラム」を使って、親子で楽しみながらできる運動を講師の先生がわかりやすく指導します。
⑩	 <b>親子であそぼう! スラックライン &amp; トランポリン</b>	10月22日(日) 対 象:会員及び全町民 会 場:町民体育館 参加費:大人500円 (中学生以下無料)	・5cm幅のナイロンベルトの上で立つ、歩く、ジャンプするなど様々な動作をするスポーツです。親子で体験してください。
⑪	 <b>モルック 交流会</b>	11月19日(日) 対 象:会員及び全町民 会 場:アスレなの花 参加費:一人300円	・モルック(木の棒)を投げて、倒したスキットル(木のピン)の点数がピッタリ50点先取で勝ちとなるゲーム。体力、身体能力はいりません。緻密な戦略と駆け引きが重要です。
⑫	 <b>スポレック 交流大会</b>	12月3日(日) 9:00~12:30 対 象:会員及び全町民 会 場:町民体育館 参加費:一人300円	・テニス系のニュースポーツです。バドミントンコートを使い、プラスチック製のラケットで柔らかいスポンジ製のボールを打ち合う軽スポーツです。
⑬	 <b>キンボール 大会</b>	令和6年1月14日(日) 9:00~12:30 対 象:会員及び全町民 会 場:町民体育館 参加費:一人300円	・1チーム4~5人「オムニキン」のコールでゲーム開始。ボールを床に落とさないチームに得点が入ります。
⑭	 <b>ボウリング 交流会</b>	年1回開催予定 対 象:会員及び全町民 会 場:鶴岡ヤマテボウル 参加費:実費	
⑮	 <b>里山あるき 交流会</b>	年2回開催予定 対 象:会員及び全町民 行き先:山形県内 参加費:未定	

※イベント&交流会⑧~⑮の詳細は、後日配布のチラシをご覧ください。

※各コースの日程・会場等については、都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

※活動費は、会員料金であり、非会員の方は2倍になります。(ただし、イベント&交流会は除く)

※会員入会時より、クラブが主催するサークル・イベント等の参加者にはレクリエーション総合保険(傷害保険)が適用されます。また、クラブの活動中に発生したケガ等については、保険の範囲内での対応となります。