

クラブ理念

こんなクラブを目指していきます！

- ・年齢や性別を問わず、誰もが会員になれ、スポーツや文化活動など様々なことを一緒に楽しむクラブ
- ・心身の健康と生きがいづくり、住みよいまちづくりを目指して、活動するクラブ
- ・社会のルールやマナーと共に学びあい、活動するクラブ
- ・地域の学校や公園、公的施設などを活動の場とし、会員がいつでも気軽に集える「原っぱ」のような雰囲気を大切にするクラブ
- ・恵まれた自然を大切にし、生かしながら活動するクラブ
- ・どこで会っても、気軽にあいさつしたり、声をかけ合える地域の仲間づくりをするクラブ
- ・さまざまな人たちと協力し、地域の「行事」などにも参加するクラブ
- ・会員みんなが、楽しく活動することをモットーとし、知恵や情報を出し合って「意見」や「考え」を反映させるクラブ

館山ファミリースポーツクラブ“わかしお”では「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも」を合言葉に、気軽にスポーツを楽しむことができます。

子供から高齢者まで幅広い世代の方々がスポーツに親しみ、楽しんでいます。

入会・更新について

館山ファミリースポーツクラブ“わかしお”は会員制のスポーツクラブです。

会費は年度ごと(4月から翌年3月末日まで)で更新となります。(10月以降の入会・更新については半期会費となります)

新規の方は入会金が必要となります。

また、体験参加してみたい方のために1回ごとに参加費を支払う方法やわかしおチケット(回数券)をご用意しています。

	入会金	年会費	半期 (10月以降)	体験参加料 (1回)	チケット (5枚)
子ども (中学生以下)		2,000円	1,500円	300円	1,200円
大人 (高校生以上)	1,000円	6,000円	4,000円	500円	2,000円

新規会員の入会、および会員の更新手続きは各定期スポーツ教室にて行っております。

申し込み、参加ご希望の方は直接、各教室会場にお越しください。

総合型地域スポーツクラブ

館山ファミリースポーツクラブ

“わかしお”

いつでも・どこでも・だれでも・いつまでも



館山ファミリースポーツクラブ“わかしお”事務局

(館山市教育委員会スポーツ課内)

住 所：館山市北条 1145-1

T E L : 0 8 0 - 5 0 8 5 - 2 2 4 1

m a i l : club-wakashio3696@ezweb.ne.jp

U R L: <http://spowan.com/>

定期スポーツ教室	活動日	会 場	時 間	対 象	持ち物	紹 介
合気道	毎週月曜日 (祝・祭日は休み)	館山三中柔道場	19:00~20:30	高校生以上	運動できる格好 汗拭きタオル 飲料	闘いのない、勝ち負けのない武道で礼儀を重んじ、相手を尊重する青少年の人格形成には最高の武道です。
	毎週木曜日			小学生以上		
ウォーキング	第1, 3金曜日	南総文化ホール前	19:00~20:00	小学生以上	歩きやすい格好 タオル あれば反射テープ	シューズひとつで気軽にできるスポーツです。体力づくり・健 康維持・ダイエットに効果抜群。年2回の季節ハイキングも実 施。
卓球	第2, 4水曜日	市民体育館	19:30~21:15	小学生以上	汗拭きタオル 飲料 室内シューズ あればラケット	初心者から経験者までゲーム形式で、怪我のないように楽しく 活動しています。
バドミントン	第1, 3, 5水曜日	市民体育館	19:30~21:15	小学生以上	汗拭きタオル 飲料 室内シューズ あればラケット	小学生から年配者まで楽しむことができます。激しく打ち合っ たりする人と、ゲームをして楽しむ人とコートを分けて指導し ています。
グラウンドゴルフ	毎週水曜日 (祝・祭日は休み)	中央公園	12:30~15:30	小学生以上	汗拭きタオル 飲料 あればクラブ、ボール	高度な技術を必要とせず、ルールも簡単なので初心者でも気楽 にできます。専用クラブ・ボールを使用したゴルフに似たス ポーツです。
水泳	毎週金曜日	温水プール	15:00~16:00	18歳以上 (高校生除く)	水着 ゴーグル キャップ バスタオル	初心者から経験者まで3つのクラスに分けて水泳していきます。 水中ストレッチ・歩行・膝腰痛防止改善体操なども取り入れて います。
社交ダンス	毎週月・水曜日	若潮ホール	13:00~15:00	小学生以上	汗拭きタオル 飲料 ダンスシューズ なければ室内シューズ	いつでも、だれでも、いつまでも目標に基本を大切にして、 エチケットやマナーを守り音楽にあわせながら楽しく踊れるよ うに活動していきます。
健康体操	第1~4木曜日	若潮ホール	13:30~15:00	小学生以上	汗拭きタオル 飲料 ヨガマットかバスタオル	激しい運動は嫌い、でも少しだけからだを動かす習慣をつけたい と思う方に最適です。
タップダンス	第1, 3火曜日	若潮ホール	19:30~20:45	小学生以上	汗拭きタオル 飲料 室内シューズ	音楽に合わせて基礎から練習しています。運動の苦手な方でも 大丈夫。楽しくステップを踏んでみませんか。
リズム&ストレッチ	第2, 4火曜日	若潮ホール	19:30~20:45	小学生以上	汗拭きタオル 飲料 室内シューズ ヨガマットかバスタオル	ゆっくりとした音楽に合わせヨガ的な要素を取り入れたスト レッチから始まりだんだんと速いテンポの音楽にあわせてから だを動かします。
健身ストレッチ	第2, 4金曜日	若潮ホール	9:30~10:10	小学生以上	汗拭きタオル 飲料 室内シューズ ヨガマットかバスタオル	ソフトでやさしくゆったりとした動きを繰り返し、背中・腰・ 股関節の筋肉を緩め、心と体を芯から癒し、肩こり・腰痛・ス トレス解消や集中力向上に役立ちます。
気功	第2, 4金曜日	若潮ホール	10:20~11:30	小学生以上	汗拭きタオル 飲料 室内シューズ	体の中から気を放つようなゆったりとした動きで、音楽と自然 の中に身を任せ、心と身体を癒します。
マリンスポーツ（予約制）	4月~9月 毎週水曜日	館山総合高校 ヨットハーバー	17:30~19:30	小学5年生以上	濡れてもよい格好 タオル 着替え	自然と一緒になるヨットの醍醐味を味わってみませんか。 ディンギーヨット、シーカヤック、スタンドアップパドルの3 種類から選べます。初心者でも泳げない人でも参加可能で す。
マリンスポーツ体験（予約制）	4月~9月 毎月第1日曜日	館山総合高校 ヨットハーバー	10:00~12:00	小学5年生以上※	濡れてもよい格好 タオル 着替え	ディンギーヨット、シーカヤック、スタンドアップパドルの体 験。子供でも安心して乗ることができ、気軽に体験ができます。※小学5年生以下の子供も保護者と一緒に参加可能。