

平成29年4月9日(日) 望月総合体育館  
☆午後1時 受付～午後3時30分まで

体験！健康体操！

3 B 体 操 とは

「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、老若男女問わず、誰でも楽しめるように考案された健康体操です。ボール、ベル、ベルターといった用具を使用することで、しっかりとした健康効果が期待できます。「体を動かしたいけど、激しい運動は…」とお悩みの方もまずは一度ご体験ください。

## カローリング体験会を行います。

カローリングは、カナダや北欧の国々で親しまれている氷上のスポーツカーリングからヒントを得て誕生した全世代で楽しむインドアスポーツです。



佐久市委託スポーツ教室 申し込み受付をします。

☆午後1時～午後3時30分まで 望月総合体育館 (望月地区開催教室のみ)

【だれでも】【いつまでも】【世代をこえて】【すきなレベルで】【いろいろなスポーツ】  
を楽しむことのできる、地域の皆さんが主体的に運営するスポーツクラブです。

地域のふれあいを大切に ともだち・健康・まちづくり

もっともっと ちえと力と づく出して きながにスポーツ楽し



文部科学省推進事業

NPO法人もちづき総合型クラブ

〒384-2202 佐久市望月 1630-2 望月総合体育館内

TEL&FAX : 050-3583-3050 望月有線 : 3050

E-mail : [mochi-sc@sas.janis.or.jp](mailto:mochi-sc@sas.janis.or.jp)

ホームページ : <http://www.mochizukiclub.jp/> Facebook



# 総合型クラブからのお知らせ



【年会費なし!! 1回ごとの参加料です。】

1.参加料一覧(1回) ※無料お試し体験できます。

| 教室          | 大人            | 子供(18歳以下)     | 備考  |
|-------------|---------------|---------------|---|
| さわやかエアロビクス  | 500円          | 300円          | ※スポーツ安全保険の加入は別途になります。<br>※参加料は保険料の年齢区分は異なります。 |
| フットサル       | 300円          | 200円          |   |
| ソフトバレーボール   |               |               |   |
| エンジョイウォーキング |               |               |   |
| お楽しみバスケット   |               |               |   |
| ピンポン        |               |               |   |
| ファミリースポーツ   |               |               |   |
| お楽しみバレーボール  |               |               |   |
| ヨガ          | 1,000円        | 500円          |   |
|             | 5回クーポン 4,000円 | 5回クーポン 2,000円 |   |
| 初歩の写真教室     | 300円          |               |   |

※各教室の日程・その他の事業は、年間予定表をご覧ください。

## 2.スポーツ安全保険

\*小さな掛け金で大きな保険\*

加入区分・掛金・補償額 団体活動を行う4名以上でご加入ください。加入区分は加入者ごとにご選択ください。加入区分の誤り、掛金の振込不足などがありますと、保険金が支払われないことがあります。

| 加入対象者                                     | 補償対象となる団体活動   | 加入区分                          | 年間掛金<br>(1人あたり) | 傷害保険金額  |              |            |            | 賠償責任保険<br>支払限度額<br>(免責金額なし)                       | 突然死<br>葬祭費用<br>保険<br>支払限度額                |
|---|---|-------------------------------|-----------------|---------|--------------|------------|------------|---|---|
|   |   |                               |                 | 死亡      | 後遺障害<br>(最高) | 入院<br>(日額) | 通院<br>(日額) |   |   |
| 子ども<br>(中学生以下<br>特別支援学校<br>高等部の生徒<br>を含む) | ▶スポーツ活動<br>▶文化・ボランティア・地域活動  | A1                            | 800円            | 2,000万円 | 3,000万円      | 4,000円     | 1,500円     | 対人・対物賠償<br>合算1事故5億円<br>ただし、対人賠償は<br>1人1億円         | 突然死<br>(急性心不全<br>脳内出血など)                  |
|   | ▶上記団体活動に加え、個人活動中も対象<br>上段：団体活動中およびその往復中の補償額<br>下段：上記以外(個人活動など)の補償額                    | AW                            | 1,450円          | 2,100万円 | 3,150万円      | 5,000円     | 2,000円     | 対人・対物賠償<br>合算1事故5億500万円<br>ただし、対人賠償は<br>1人1億500万円 | 葬祭費用<br>180万円                             |
| ※掛金・加入条件が改定されておりますのでご注意ください。              |   |                               |                 |         |              |            |            |   |   |
| 大人<br>(高校生以上)                             | ▶スポーツ活動<br>▶スポーツ活動の指導・審判  | 64歳 <sup>(注)</sup><br>以下<br>C | 1,850円          | 2,000万円 | 3,000万円      | 4,000円     | 1,500円     | 対人・対物賠償<br>合算1事故5億円<br>ただし、対人賠償は<br>1人1億円         | 突然死<br>(急性心不全<br>脳内出血など)<br>葬祭費用<br>180万円 |
|   |   | 65歳 <sup>(注)</sup><br>以上<br>B | 1,200円          | 600万円   | 900万円        | 1,800円     | 1,000円     |   |   |
| 全年齢                                       | ▶文化・ボランティア・地域活動<br>▶準備・片付け・応援・団体の送迎<br>※スポーツ活動中の事故は対象となりません。<br>※A2区分は65歳以上の方も加入できます。 | A2                            | 800円            | 2,000万円 | 3,000万円      | 4,000円     | 1,500円     | 対人・対物賠償<br>合算1事故5億円<br>ただし、対人賠償は<br>1人1億円         | 突然死<br>(急性心不全<br>脳内出血など)<br>葬祭費用<br>180万円 |
|   | ▶危険度の高いスポーツ活動<br>(アメリカンフットボール、山岳登山など)   | D                             | 11,000円         | 500万円   | 750万円        | 1,800円     | 1,000円     |   |   |

- (注)平成28年4月1日と掛金の支払手続きを行う日のいずれか遅い日の満年齢を基準とします。
- 同一団体で1口しか加入できません。中途加入する場合、中途脱退する場合も年間掛金を適用します。加入後の加入者の入換え、加入区分の変更はできません。
  - 危険度の高いスポーツ活動はD区分以外では補償されません。
  - 傷害保険の入・通院保険金は医療費の実費ではなく、上表のとおり1日当たりの定額保険金が支払われます。

★期間4月1日～翌年3月31日の1年間  
★万一のケガに備えてご加入下さい。申込みは各教室へ

### 《賛助会員(個人・法人)》

一口1,000円から、クラブの運営費として活用させていただきます。  
クラブの趣旨にご賛同いただき、ご支援をお願いします。

# 佐久市からのご案内

佐久市スポーツ教室に参加される方は、  
佐久市体育課に**事前申込み**が必要です。

申込みは定員になり次第、しめ切ります。4月13日（木）までにお申し込みください。

下記の佐久市のスポーツ教室は、もちづき総合型クラブの教室と同時開催になります。  
詳しくは 広報佐久4月号・佐久市のホームページをご覧ください。

申込・問合せ先 62-2020 体育課(佐久総合体育館内)

臼田・浅科・望月の各地区体育課事務所へ

平成29年度 佐久市スポーツ教室 (もちづき総合型クラブへの委託事業です。)

| 教室名          | 対象定員          | 日時                       | 回数  | 会場                              | 参加費                    |
|--------------|---------------|--------------------------|-----|---------------------------------|------------------------|
| さわやかエアロビクス   | 制限なし<br>30人   | 4月18日(火)～<br>19:30～20:30 | 10回 | 望月小学校体育館<br>春日体育館<br>(6/6～6/27) | 大人 2,500円<br>子供 1,500円 |
| フットサル        | 小・中学生<br>30人  | 4月17日(月)～<br>19:00～21:00 | 10回 | 望月総合体育館                         | 1,000円                 |
| ソフトバレーボール    | 小学2年生<br>～30人 | 4月17日(月)～<br>19:30～21:30 | 10回 | 望月総合体育館                         | 1,000円                 |
| エンジョイウォーキング  | 制限なし<br>50人   | 4月27日(木)～<br>9:30～11:30  | 10回 | 望月総合体育館集合<br>四季を楽しむ場所           | 1,000円                 |
| お楽しみバスケットボール | 小学生～<br>30人   | 4月28日(金)～<br>20:00～21:30 | 10回 | 望月小学校体育館                        | 1,000円                 |
| ピンポン         | 小学生～<br>30人   | 4月22日(土)～<br>19:30～21:00 | 10回 | 望月総合体育館                         | 1,000円                 |
| ファミリースポーツ    | 親子ほか<br>50人   | 4月22日(土)～<br>19:30～21:00 | 10回 | 望月総合体育館                         | 大人 1,000円<br>子供 500円   |



# 《平成29年度(2017)教室紹介》

|   |                   |   |                       |
|---|-------------------|---|-----------------------|
| <b>①さわやかエアロビクス</b><br>4~10月毎週火曜日<br>19:30~20:30   | 望月小学校体育館<br>春日体育館 | <b>②フットサル</b><br>毎週月曜日<br>19:00~21:00   | 望月総合体育館               |
| <b>募集対象・人数</b><br>子供から大人まで 30名  |                   | <b>募集対象・人数</b><br>小学生・中学生 各30名  |                       |
| <b>指導者</b> 鈴木清子<br>エアロビクス指導員<br><br><b>運営委員</b> 佐藤純子<br>竹花まゆみ<br>矢嶋美由紀<br><br>鈴木清子  |                   | <b>指導者</b> 菅沼智博<br>日本サッカー協会<br>公認D級コーチ<br><br><b>運営委員</b> 中野 宏<br>中野由香<br>菅沼智博  |                       |
| <br><br>週1回、1時間の有酸素運動の教室で気分もリフレッシュです。   |                   | <br><br>みんな いっしょに楽しくプレーしよう。   |                       |
| <b>③ソフトバレーボール</b><br>毎週月曜日<br>19:30~21:30   | 望月総合体育館           | <b>④エンジョイウォーキング</b><br>毎月第2・4木曜日<br>9:30~11:30  | 望月総合体育館集合<br>四季を楽しむ場所 |
| <b>募集対象・人数</b><br>小学生から大人まで 30名   |                   | <b>募集対象・人数</b><br>小学生から大人まで 50名   |                       |
| <b>指導者</b> 篠原一郎<br>ソフトバレーボールリーダー<br>(日本バレーボール協会)<br><br><b>運営委員</b> 柳澤貴恵<br>有田優喜<br>篠原一郎  |                   | <b>指導者</b> 岡部聖子<br>レクリエーションインストラクター<br>佐久市スポーツ推進委員<br><br><b>指導者</b> 佐藤純子<br>レクリエーションインストラクター<br>岡部聖子 佐藤純子  |                       |
| <br><br>楽しみながらルールも学びましょう。みんなで楽しく、おもしろく。   |                   | <br><br><br>四季を感じながら、いっしょに色々な場所を散策してみませんか。 |                       |
| <b>⑤お楽しみバスケット</b><br>毎月第2・4金曜日<br>20:00~21:30   | 望月小学校体育館          | <b>⑥ピンポン</b><br>毎月第2・4土曜日<br>19:30~21:00  | 望月総合体育館               |
| <b>募集対象・人数</b><br>子供から大人まで 30名  |                   | <b>募集対象・人数</b><br>小学生から大人・初心者 20名   |                       |
| <b>指導者</b> 須藤博輝<br>本スポーツ少年団指導者資格取得者<br><br><b>指導者</b> 土屋幾雄<br><br><b>運営委員</b> 依田とく代<br>細萱恵里<br>須藤博輝   |                   | <b>指導者</b> 佐藤恵子<br>スポーツ指導員<br><br><b>運営委員</b> 倉見久美子<br>秋和政一<br>佐藤恵子   |                       |
| <br><br>バスケットボールの楽しさを体験しよう!!  |                   | <br><br>「うまい」「へた」関係なくマイペースで楽しんでいます。   |                       |
| <b>⑦ファミリースポーツ</b><br>毎月第2・4土曜日<br>19:30~21:00   | 望月総合体育館           | <b>⑧お楽しみバレーボール</b><br>毎月第2・4土曜日<br>19:30~20:30  | 望月総合体育館               |
| <b>募集対象・人数</b><br>子供から大人まで 制限なし   |                   | <b>募集対象・人数</b><br>小学生から大人まで 20名   |                       |
| <b>指導者</b> 有田優喜<br>レクリエーションインストラクター<br><br><b>指導者</b> 井出正彦<br><br><b>運営委員</b> 谷野浩一<br>有田優喜 井出正彦   |                   | <b>運営委員</b> 細萱恵里<br>スポーツ少年団指導者<br><b>運営委員</b> 藤田明彦<br>スポーツ少年団指導者<br><br><b>運営委員</b> 竹内健治<br>藤田明彦 細萱恵里   |                       |
| <br><br><br>自由に楽しもう!! 楽しげりゃOK! |                   | <br><br><br>みんなで楽しくレッツバレーボール!        |                       |
| <b>⑨初歩の写真講座</b><br>月1回 土曜日<br>19:00~21:00   | 望月総合体育館<br>会議室    | <b>⑩ヨガ</b><br>毎月第2・4火曜日<br>13:30~14:30  | 青木荘                   |
| <b>(別途実費)</b>   |                   | <b>募集対象・人数</b><br>初心者 5名  |                       |
| <b>募集対象・人数</b><br>子供から大人まで 20名  |                   | <b>募集対象・人数</b><br>子供から大人まで 20名  |                       |
| <b>指導者</b> 柳澤正蔵<br>長野県写真連盟 監事<br><br><b>運営委員</b> 田中美由紀<br><br>デジタルカメラの取扱い方から、写真の楽しみ方まで超初歩から学びましょう。  |                   | <b>指導者</b> 益戸早苗<br>ヨガイインストラクター<br><br><b>運営委員</b> 青木隆憲<br>大井富美子<br>佐藤恵子<br>益戸早苗   |                       |
| <br><br>古越優さん作品<br>デジタルカメラ(コンパクトカメラ可)をご持参下さい!!  |                   | <br><br>背すじがのびて足どりもかくなります。それぞれの時間を活用して楽しんでいます。  |                       |

| 参加料・1回                                    | 名 称  | 日程・会期                                    | 会 場                        | 共催等   | 4月  | 5月             | 6月            | 7月            | 8月                 | 9月            | 10月            | 11月           | 12月           | 1月                   | 2月            | 3月 |    |
|---|--|--|----------------------------|---|---|----------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------------|---------------|----|----|
|   |  |  |                            |   | 大人  | 子供<br>18歳以下    | 4月            | 5月            | 6月                 | 7月            | 8月             | 9月            | 10月           | 11月                  | 12月           | 1月 | 2月 |
| 500円                                      | 300円   | ①さわやかエアロピクス                              | 4~10月 毎週火曜日<br>19:30~20:30 | 望月小学校体育館<br>春日体育館<br>(6/6~6/27)                             | 18・25   | 9・16<br>23・30  | 6・13<br>20・27 | 4・18<br>25    | 1・8<br>22・29       | 5・12<br>26    | 10・17<br>24・31 | ※ 6月は春日体育館    |               |                      |               |    |    |
| 大人<br>1回<br>300円                          | 子供<br>18歳以下<br>高校生含む<br>1回<br>200円                   | ②フットサル 小・中学生                             | 毎週月曜日<br>19:00~21:00       | 望月総合体育館   | 17・24   | 8・15<br>22・29  | 5・12<br>19・26 | 3・10<br>24・31 | 7・21<br>28         | 4・11<br>18・25 | 2・16<br>23・30  | 6・13<br>20・27 | 4・11<br>18・25 | 15・22<br>29          | 5・12<br>19・26 |    |    |
|   |  | ③ソフトバレーボール                               | 毎週月曜日<br>19:30~21:30       | 望月総合体育館   | 17・24   | 8・15<br>22・29  | 5・12<br>19・26 | 3・10<br>24・31 | 7・21<br>28         | 4・11<br>18・25 | 2・16<br>23・30  | 6・13<br>20・27 | 4・11<br>18・25 | 15・22<br>29          | 5・12<br>19・26 |    |    |
|   |  | ④エンジョイウォーキング                             | 毎月第2・4木曜日<br>9:30~11:30    | 望月総合体育館集合<br>四季を楽しむ場所                                       | 27  | 11・25          | 8・22          | 13・27         | 10・24              | 14・28         | 12・26          | 9             | 14            | 11・25                | 8・22          |    |    |
|   |  | ⑤お楽しみバスケット                               | 毎月第2・4 金曜日<br>20:00~21:30  | 望月小学校体育館  | 28  | 12・26          | 23・30         | 14・28         | 18                 | 8・22          | 13・27          | 10・24         | 8・22          | 12・26                | 9・23          |    |    |
|   |  | ⑥ピンポン                                    | 毎月第2・4土曜日<br>19:30~21:00   | 望月総合体育館   | 22  | 13・27          | 10・24         | 8・29          | 26                 | 9・23          | 14・28          | 11・25         | 9             | 13・27                | 10・24         |    |    |
|   |  | ⑦ファミリースポーツ                               |                            |   |   |                |               |               |                    |               |                |               |               |                      |               |    |    |
|   |  | ⑧お楽しみバレーボール                              | 毎月第2・4土曜日<br>19:30~21:00   | 望月総合体育館   | 22  | 13・27          | 10・24         | 8・29          | 26                 | 9・23          | 14・28          | 11・25         | 9             | 13・27                | 10・24         |    |    |
| 300円                                      | ⑨初歩の写真教室   | 月1回 土曜日<br>19:00~21:00                   | 望月総合体育館会議室                 | 22  | 27  | 24             | 29            | 26            | 23                 | 28            | 25             | 9             | 27            | 24                   |               |    |    |
| 無 料                                       | A. 3B体操(健康体操)<br>カローリング体験会<br>◇佐久市スポーツ教室・会員<br>申込み受付 | 4月9日(日)<br>午後1時から<br>午後3時30分まで           | 望月総合体育館                    | ◇3B体操・カローリング体験会inもちづき 午後1時から<br>◇佐久市スポーツ教室・会員・申込み受付 3時30分まで |   |                |               |               |                    |               |                |               |               |                      |               |    |    |
|   | B. ソフトバレーボール審判講習会                                    | 5月24日(水)<br>19:30~                       | 望月総合体育館                    | 19:00 開始 ソフトバレーボールリーグ・春季リーグ開会式にて行います。                       |   |                |               |               |                    |               |                |               |               |                      |               |    |    |
|   | C. もちづき総合型クラブ杯                                       | 8月27日(日)                                 | 望月総合体育館                    | 体育協会<br>望月支部  | ソフトバレーボール大会(望月地区夏季スポーツ大会) 参加料:おとな200円 こども100円 |                |               |               |                    |               |                |               |               |                      |               |    |    |
|   | D. フットサル交流大会   | 11月12日(日)                                | 望月総合体育館                    | フットサル大会 チーム交流戦  |   |                |               |               |                    |               |                |               |               |                      |               |    |    |
| 参加料                                       | 名 称  | 日程・会期                                    | 会 場                        |   | 4月  | 5月             | 6月            | 7月            | 8月                 | 9月            | 10月            | 11月           | 12月           | 1月                   | 2月            | 3月 |    |
| ◇大人<br>1回1,000円<br>○得5回<br>クーポン<br>4,000円 | ◇子供<br>1回 500円<br>○得5回<br>クーポン<br>2,000円             | ⑩ヨ ガ<br>◇無料お試し体験できます。<br>◇古い○得クーポンも使えます。 | 毎月 第2・4火曜日<br>13:30~14:30  | 青 木 荘   | 11・25   | 9・23           | 13・27         | 11・25         | 8・22               | 12・26         | 10・24          | 14・28         | 12・26         | 9・23                 | 13・27         |    |    |
| 別途料金                                      | 春日健康教室   | 毎月1回<br>13:30~15:00                      | 春日交流センター                   |   | 13  | 11             | 8             | 13            | —                  | 14            | 12             | 9             | 14            | 11                   | 8             | 8  |    |
| 別途料金                                      | ソフトバレーボールリーグ   | 年4回開催<br>春・夏・秋・冬<br>19:30~21:30          | 望月総合体育館                    |   |   | 春季リーグ<br>24・31 | 7・14<br>21・28 | 26            | 2・9<br>16・23<br>30 | 27            | 4・11<br>18・25  | 1             |               | 冬季リーグ<br>17・24<br>31 | 7・14<br>21    |    |    |
|   | ママさんバレーボール連盟   | 5月~11月 リーグ戦<br>毎週金曜日 19:30~              | 望月総合体育館                    | 元気はつらつ!! レッツ ママさんバレー!!                                      |   |                |               |               |                    |               |                |               |               |                      |               |    |    |

※日程・内容等は都合により変更することがあります。

連絡先 事務局 TEL&FAX 050-3583-3050  
緊急時 担当者 岡田 090-4816-6054