

平成26年4月6日(日) ずくだしてスポーツ祭り 申込不要・参加自由

出前ウォーキングステーション in もちづき

☆基本のフォームを身につけ軽やかに歩きませんか!!

☆ひざ痛・腰痛のある方も楽に歩ける方法教えます!!

講師: 飯島 圭子先生 (佐久平整形外科クリニック トレーナー)

健康運動指導士、ヘルスケアトレーナー、

マットピラティスインストラクター、中学・高等学校教員免許(保健体育)

☆午後1時 受付～午後3時30分まで☆



☆平成25年4月7日(日)オープニングイベントのようすです☆

もちづき総合型クラブに入ろう!

☆入会・会員・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

【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もう!

地域の皆さんが、自分たちで楽しみながらつくるスポーツクラブです。

入会申込書に
記入して
申込んでください。

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

◆ NPO法人もちづき総合型クラブ 入会のご案内 ◆

1. 年会費

* 家族割引は同一世帯で同時に2名以上入会した場合です。

☆ 10月以降の途中入会 は半額です。 ☆

区 分	大人	* 子供 (18歳以下)	備考
◇一般会員	5,000円	3,000円	クラブの年会費と スポーツ安全保険の 子供の年代区分は 違います。 ※ご注意ください。
○家族割引	4,000円	2,000円	
○65歳以上割引	4,000円	—	
○障害者手帳保有者割引	4,000円	2,000円	
◇準会員 (大人・子供共通)	初回 1,000円 以後1回ごとに200円		

2. 賛助会員 (個人・法人)

御厚意の応援資金、大歓迎！ (一口1,000円～)

◎クラブの運営費として活用させていただきます。

◎クラブの趣旨に御賛同いただき、ご協力・ご支援をお願いします。

3. スポーツ安全保険

《 小さな掛け金で大きな保障 》

区 分	掛け金 (年間)	通院 (1日につき)	入院 (1日につき)	死亡 (最高)	賠償責任等
大人 (高校生以上)	1,850円	1,500円	4,000円	2,000万円	規約等によります。
子供 (中学生以下)	800円				

★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入会と同時にご加入下さい。

★未就学児の年会費は不要ですが、スポーツ安全保険(800円)はご加入下さい。

NPO法人 もちづき総合型クラブ 入会申込書

住 所	〒	連絡先 (確実に連絡がとれる、携帯電話等のご記入をお願いします。)
-----	---	-----------------------------------

★クラブの年会費とスポーツ安全保険の子供の年代区分は違います。 ※高校生の保険料は大人です。ご注意ください。

会員番号 (事務局記入)	氏 名 フリガナ	性 別	年齢か学年	希望の教室の番号 (複数可)	年会費 A	保険料 B
		男・女				1,850円 800円
		男・女				1,850円 800円
		男・女				1,850円 800円
		男・女				1,850円 800円
		男・女				1,850円 800円
		男・女				1,850円 800円
★子供(小・中・高校生)は学年を記入してください。 担当者 印・サイン 受付日 : 平成 年 月 日					小計A	小計B
					円	円
					合計(A+B)	
					円	

◆ NPO法人もちづき総合型クラブ申込みのご案内 ◆

《申し込み場所・日時》

* 別紙(裏面)の入会申込書にご記入の上、年会費・保険料を添えて
下記会場へ申し込んで下さい。

(1) 4月6日(日)望月総合体育館で受付します。

受付時間 午後1時から午後3時30分まで

(2) 各教室の会場でも申し込みできます。

◇ 領 収 書 ◇

様

¥

但し もちづき総合型クラブの年会費・保険料として領収しました。

平成 年 月 日

担当者
印・サイン



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

----- き り と り せ ん -----

◆ イベント 《平成26年4月6日(日)》のご案内 ◆

望月総合体育館 午後1時 受付～午後3時30分まで

出前ウォーキングステーションinもちづき

☆基本のフォームを身につけ軽やかに歩きませんか？
☆ひざ痛・腰痛のある方も楽に歩ける方法教えます!!

講師:飯島 圭子先生 (佐久平整形外科クリニック トレーナー)

取得資格:健康運動指導士、ヘルスケアトレーナー

マツピラティスインストラクター、中学・高等学校教員免許(保健体育)

参加無料 服装・持ち物

**軽運動のできる服装・紐の運動靴
帽子・タオル・飲み物等**

体力の衰えを感じ始めた、元気がでない、足・ひざ・腰に不安がある頑張るのが不得意。そんな方におすすめです。
どなたでも参加できます。お気軽にご参加ください。



《 2014 教室紹介 》

①さわやかエアロビクス 4～11月毎週火曜日 19:30～20:30	望月小学校体育館	②フットサル 毎週月曜日・水曜日 19:00～21:00	望月総合体育館
募集対象・人数	子供から大人まで 40名	募集対象・人数	小学生・中学生 / 一般 各20名
指導者 鈴木清子 エアロビクス指導員 運営委員 佐藤純子 運営委員 竹花まゆみ 運営委員 矢嶋美由紀	 鈴木清子  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。	指導者 菅沼智博 日本サッカー協会 公認D級コーチ 運営委員 中野 宏 運営委員 中野由香	 菅沼智博  「月曜日は大人も！」 いっしょにプレーしよう。
③エンジョイウォーキング 毎月第2・4木曜日 9:30～11:30	望月総合体育館集合 四季を楽しむ場所	④ソフトバレーボール 毎週月曜日 19:30～21:30	望月総合体育館
募集対象・人数	子供から大人まで 15名	募集対象・人数	子供から大人まで 30名
指導者 岡部聖子 レクリエーションインストラクター 佐久市スポーツ推進委員 指導者 佐藤純子 レクリエーションインストラクター	 岡部聖子  佐藤純子  四季を感じながら、 いっしょに色々な場所を 散歩してみませんか。	指導者 篠原一郎 ソフトバレーボールリーダー (日本バレーボール協会) 運営委員 柳澤貴恵 運営委員 有田優喜	 篠原一郎  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。
⑤お楽しみバレーボール 毎月第1・3木曜日 19:30～21:30	布施体育館	⑥お楽しみバスケット 毎月第2・4金曜日 20:00～21:30	望月小学校体育館
募集対象・人数	小学生から大人まで 20名	募集対象・人数	子供から大人まで 30名
運営委員 細萱恵里 スポーツ少年団指導者 運営委員 藤田明彦 スポーツ少年団指導者	 細萱恵里  藤田明彦  みんなで楽しく レッツ バレーボール！	指導者 須藤博輝 日本スポーツ少年団 指導者資格取得者 運営委員 依田とく代 運営委員 細萱恵里	 須藤博輝  バスケットボールの 楽しさを体験しよう!!
⑦ピンポン 毎月第2・4土曜日 19:30～21:00	望月総合体育館	⑧ファミリースポーツ 毎月第2・4土曜日 19:30～21:00	望月総合体育館
募集対象・人数	小学生から大人・初心者 20名	募集対象・人数	子供から大人まで 制限なし
指導者 佐藤恵子 スポーツ指導員 運営委員 倉見久美子 運営委員 秋和政一	 佐藤恵子  「うまい」「へた」関係なく マイペースで楽しんでいます。	指導者 有田優喜 レクリエーションインストラクター 指導者 井出正彦 運営委員 竹内健治	 有田優喜  井出正彦  自由に楽しもう!! 楽しけりゃOK!
⑨初歩の写真講座 月1回 土曜日 19:00～21:00	望月総合体育館 会議室	⑩ヨガ(昼・夜) 夜 毎週 火曜日 19:00～20:00	昼 第2、4水曜日 13:30～14:30
(別途実費)	募集対象・人数	(別途・参加料)	募集対象・人数
指導者 柳澤正蔵 長野県写真連盟監事 運営委員 田中美由紀 運営委員 金井恵美子	 柳澤正蔵  デジタルカメラ (コンパクト カメラ可)を 持参下さい!! 池田真由美さん作品 デジタルカメラの取扱い方から 写真の楽しみ方まで初歩から やさしく学びましょう。	指導者 益戸早苗 臼田ヨガ教室所属 運営委員 牧野隆行 運営委員 青木隆憲 運営委員 大井富美子 運営委員 佐藤恵子	 益戸早苗  若い男の子の参加もあり、背すじ がのびて足どりもかろくなります。