



S-Landおぼね 通信

ひとリースポーツを目指して!

平成24年9月号



第4回ウォークラリー大会

参加者募集

開催日 平成24年10月7日(日)

(小雨決行)

場所 尾花沢市街地コース

まるだし尾花沢ふれあいまつり会場発着

日程 9時〜 受付

9時15分〜 開会式

9時30分〜 スタート

12時〜 閉会式・表彰式

(予定)



参加者

3キロ程度歩ける方なら誰でもOK!
1チーム 2〜5名 30チーム

(事前申込が必要です。)



内容 尾花沢市にまつわる歴史・文化・街並みのことを学びながらウォーキングを楽しむ。タイムポイントと課題ポイントの合計点により順位を決めます。コース・タイムは、当日までのお楽しみ!



参加料 1チーム 1000円(他、保険料としてひとりにつき100円)

但し、クラブ会員は、保険料はかかりません

申込〆切 平成24年10月4日(木)

定員になり次第、締め切る場合があります。

ウォークラリーって???

ウォークラリーとは、コース図

(コマ図)に従って、課題を解決しながらグループで歩き、課題得点と

時間得点の合計点で競う野外ゲームです。コース図は大会受付の時、設定時間は大会終了後に発表。

設定時間との差で百点から一分につき1点が減点になります。課題をクリアして無事ゴールできるのは「あなた」です。皆さんの

チャレンジをお持ちしております。



大会当日は、まるだし尾花沢ふれあいまつりのサルナートアリーナ内「NPO法人尾花沢総合スポーツクラブ」ブースで受け付けを行います。そちらにお越しください。

★☆☆ 参加賞・豪華賞品を準備してお待ちしております。★☆☆

大会協賛募集中



スポーツクラブ共催事業
健康フェスタ2012

参加者募集

開催日 平成24年10月6日(土)

場所 尾花沢市運動公園周辺

日程 8時30分〜 開会式

9時〜 大鬼ごっこ

ウォーキング

10時30分〜 プログラム体験

11時30分〜 抽選会・閉会式



内容 大鬼ごっこ大会又は、ウォーキング

プログラム体験コーナー ・ノルディックウォーキング

・ミニテニス ・ゴールドドッチ など

参加料 ひとり300円(保険料・おにぎり・お茶代)

詳しくは健康福祉課のチラシをご覧ください

イチオシ!
大鬼ごっこ大会
1時間

運動公園内全体(遊歩道やスポーツロード)を使つての鬼ごっこです。大人から子どもまで参加できます。最後まで逃げ切るのは誰だ!クラブ関係者が鬼でスタートします。捕まった人は、鬼になり鬼が増えていきます。最後まで生き残った優秀者には豪華?賞品が。

(注意 かくれんぼではないので純粹に逃げるだけです。)

NPO法人
尾花沢総合スポーツクラブ
正会員紹介

青木 昭夫 ・ 阿部 修一 ・ 五十嵐 与志一

石川 広司 ・ 石川 政伊 ・ 石塚 清

猪股 義信 ・ 永登 一明 ・ 及川 國男

尾崎 一成 ・ 加賀 正和 ・ 加藤 朋子

斉藤 利弘 ・ 佐久間 秀晴 ・ 菅野 久一

鈴木 正司 ・ 鈴木 宗哉 ・ 高橋 昭子

高橋 隆 ・ 高橋 貞治 ・ 高橋 龍二

土屋 清栄 ・ 長澤 隆士 ・ 安野 重幸

矢作 勇雄 ・ 渡辺 修悦

(敬称略 五十音順)

スポーツクラブ正会員とは・・・

NPO法人の会員3種の内の1種であり、特定非営利活動推進法上の社員である。

この法人の目的に賛同して入会し、法人の活動を推進する個人及び団体。(NPO法人尾花沢総合スポーツクラブ定款第3章第6条より)

【お詫びと訂正】

8月号会報誌の賛助会員一覧の中で、「青野 隆一」氏の「隆」の字を「龍」と誤って掲載してしまいました。訂正してお詫び申し上げます。

☆【体育館】・【トレーニングジム】施設情報☆

休館日：9/24・10/1・15(各月曜日)

※なお、9/17・22・10/8は、祝日営業いたします。

開館時間：火曜日～土曜日 9:00(トレーニングジムは10:00)～22:00

日曜日・祝祭日 9:00(トレーニングジムは10:00)～17:00

プログラム紹介

スポーツの秋到来！

暑かった今年の夏、体を動かすことも大変でしたが、身体がなまっ
ていませんか？お盆やお祭りで食べ過ぎ、飲み過ぎでお腹まわりは大
丈夫ですか？体を動かすには良い季節になってきました。そんなみな
さんに今回は、スポーツクラブおすすめのプログラムをご紹介します。
ます。

みんなの健康教室

毎週水曜日（13時半から 14時半）

バランスボールやジムニックボール、セラバンド（よくスポーツ選
手が筋を鍛えるために使用するゴム）などを使ったストレッチ体操な
ど、いろんな内容で楽しく体幹を鍛えます。老化防止や若返り、体力・
筋力アップまちがいナシの教室です！！ また、男女年齢を問わず、
みんなで楽しく行っているのです、初めての方でも大歓迎です。

指導は、クラブ理事の高橋昭子先生や、ときどきスタッフも。

参加料は月額700円（クラブ会費）。

☆無料体験もあります☆



ノルディックウォーキング

ナイトノルディックウォーキング

毎週火曜日 10時30分～11時30分

19時～20時

尾花沢市体育館集合

但し、ナイトノルディックウォーキングは、スポーツロード集合に
なります。

参加料金・・・月額700円（非会員は1400円）

ノルディックウォーキングは、2本の
ポールを使うことで全身運動となり、
通常のウォーキングに比べエネルギー
消費量が平均20%程度上昇します。

有酸素運動ということとでダイエットに
も効果があります。また、全身を使う
ことで上半身や下半身の筋力向上・
筋持久力強化にも効果があります。



家族や仲間と一緒に会話を楽しみながら楽しめるスポーツです。

ぜひ、皆様のご参加お待ちしております。

このプログラムは春から秋の期間限定になっています。

今年度は10月までとなっております。参加希望の方は、お早めに
お申込みください。

貸出ポールもあります

尾花沢総合スポーツクラブ 協賛店 会員証提示でお得がいっぱい！！ (詳しくは、6月号会報誌をご覧ください)

<p>花笠の湯 徳良湖温泉</p>	<p>くつろぎの宿 花笠高原荘</p>	<p>CROSS COUNTRY-SKI Pro Shop (株) 富士スポーツ 〒999-4224 秋田県尾花沢市新町1丁目4番34号 TEL:0237-22-0153/FAX:0237-22-0960</p>
<p>尾花沢市中町3番17号 そば処 甲洲屋 佐藤昭治 TEL 22-0125</p>	<p>尾花沢市新町中央4番5号 コ管原八百屋 管原 正 0237-22-1343</p>	<p>やきとり 柳屋 柳 浩治 尾花沢市新町3丁目3番5号 TEL 0237-22-3550</p>
<p>デジカメプリント 証明写真 集合写真撮影 スポーツクラブ会員様 5%OFF 会員証をご提示ください。</p> <p>マイプリントスズキ 尾花沢市上町5丁目5-1 TEL:22-0050</p>	<p>和洋酒・食料品・青果物・鮮魚 食品 ストア かわくら 尾花沢市新町一丁目16番22号 TEL:0237-22-0147/FAX:0237-23-3723</p>	<p>山形もがみ赤倉温泉スキー場 Maple cafe</p>
<p>フレッシュマート ペニー まつもと 尾花沢市新町 TEL (22) 0279</p>	<p>豊かな暮らしへのお手伝い 株式会社 文長</p>	<p>紺のれん阿部 村山駅西 こだわりの製法で作る 究極のらーめんをぜひ召し上がりください</p> 
<p>セルフスタンド・セルフ洗車 尾花沢中央給油所 尾花沢市新町5丁目4647-3 TEL 24-1051 FAX 24-1052</p>	<p>厚生労働大臣認定 一級印章彫刻技能士がいる店 稲葉印房</p>	<p>まごころの味を提供します！ 養老の瀧 尾花沢店</p> 

只今 協賛店募集中

只今、スポーツクラブスタッフが、市内各店舗をお伺いしております。是非、多くの店舗からのご協賛をお待ちしております。詳しくは、NPO 法人尾花沢総合スポーツクラブ事務局までお気軽にお声をおかけください。



発行元 NPO 法人尾花沢総合スポーツクラブ (尾花沢市体育館内)
 TEL 24-0188/FAX 22-1055

NPO 法人尾花沢総合スポーツクラブ	検索
--------------------	----

