

S-Landおばね 通信

いつでも・どこでも・だれとでも

平成24年11月号



募集!

会員募集のご案内

冬の運動不足解消に!

NPO法人尾花沢総合スポーツクラブでは、今年度も期間限定で活動会員（個人）を募集いたします。

○期間 平成24年11月1日から

平成25年3月31日まで

○対象 活動会員（個人）

※正会員・活動会員（ファミ

リー）・活動会員（団体）は、

通常の料金になります。

○特典 トレーニングジムおよび

体育館部分利用無料回数

は、それぞれ25回となります。

ます。

クラブプログラム会員料金や協賛店等の特典は、通

常通りです。

冬場の運動不足解消に是非ご活用ください。

いろいろなプログラムも引き続き開講しています。



多くのおみなさんの入会を

お待ちしております。



会員の種類	通常料金	期間料金
こども (小中学生)	¥5,200	¥3,200
おとな (高校生以上)	¥7,500	¥4,300
70歳以上	¥5,500	¥3,500

参加お待ちしております!

★体力測定デー★

◇日時 11月18日(日)

9時～12時

(最終受付11時半)

※測定時間は30分～45分程度です。

◇参加料 ひとり500円(会員は無料)

◇測定内容

○64歳までの方:握力・長座体前屈・立ち幅
跳び・反復横とび・上体起こし・20mシャ
トルラン

○65歳以上の方:握力・長座体前屈・上体起
こし・10m障害歩行・6分間歩行・開眼片
足立ち

※事前申込を付けております。

(当日参加もできます。)

☆今の体力状態の確認やトレーニング等の効果の確認などに利用できます。また、これから運動をしてみようと考
えているみなさまは、目標の設定にご活用できます。
是非、これをきっかけに運動を始めてみませんか?皆様のお越しをお待ちしています。

自分の体力を知るチャンスです!
体力をグラフで管理できます!



やまがた社会貢献基金助成事業 第4回親子ふれあい活動

参加ありがとうございました。

作って遊ぼう・遊歩道宝探し散策

平成24年10月21日(日)

参加者数 10組(24名)

開会式当初は、雷を伴った激しい雨が降っていましたが、始まってまもなく雨は止み、薄日がさしてきました。そんな中、

当初の予定通り無事、遊歩道宝探し散策も行うことができました。参加したみなさんは、松ぼっくりやどんぐりといった工作に使えるような素材を採取して歩きました。



後半の工作では、リース、どんぐりこまやどんぐり笛などを作りました。拾ってきた松ぼっくりやどんぐりをクラブで準備したリースの土台に色を付けたリデコレーションして思い思いの作品を作っていました。



また、長根山一体を「おくばん琴の森」としてスポーツクラブと共に管理をしている(株)おーばんさんから『さつまいも』を提供していただき、焼き芋にしてご馳走になりました。ありがとうございました。



★参加したみなさんから★

「家庭ではなかなかできないことができてよかった。」
「子どもと素敵な時間を過ごすことができました。」

この活動は、「山形県民共済生活協同組合」様からの寄付を活用しております。



やまがた社会貢献基金助成事業 第5回親子ふれあい活動

キッズサッカーフェスティバル

平成24年11月4日(日)

場所 尾花沢市体育館

当日は、約35名のお友達と約20名の保護者のみなさんが参加してのキッズサッカー教室が開催されました。

この教室は、新庄地区サッカー協会キッズ委員会の協力を得ての開催となりました。サッカーをするのはもちろんですが、体を動かす楽しさを教えてくれました。



当スポーツクラブにも日本サッカー協会公認のキッズリーダーが3名います。これを機にサッカーを通じて体を動かしてみたいお友達は、スポーツクラブに声をかけてください。

次回(1月20日)が今年度最終回となります。

「雪遊び体験」お待ちしております！

ABESAIKI運動会

平成24年10月28日(日)

場所 尾花沢市子育て等支援施設

(アベサ)

当日は、0歳から小学生までの200名を超える参加者が集まり、次のようなプログラムに挑戦しました。

- 障害物競走
- 大玉転がし
- 川渡りゲーム
- 新聞紙玉入れ
- オセロゲーム



終わったあとは、イモコ汁を美味しく食べていただきました。体を動かしたあとのご飯は格別です！

今回参加していただいた皆さんが、これからスポーツクラブに参加しながら、元気に成長してくれることを願っています。



プログラム紹介 第3弾

参加者大募集

少しずつ冬に近づいている今日このごろ、こたつでヌクヌクなんていうのもいいですが、スポーツクラブでは冬も楽しめるプログラムをご用意して、皆様の参加をお待ちしております。今回も、スポーツクラブおすすめのプログラムをご紹介します。

★12月新規開講★

「夜の燃焼系ダンス教室」



開催日 毎週水曜日（19時から20時） 全14回

場所 尾花沢市体育館内 エクササイズスタジオ

参加料 月額2,500円（非会員は4,000円）

（4ヶ月分一括支払いで9,500円：500円お得です！）

昨年同様、柴田敦子先生が指導します。音楽に合わせて楽しく体を動かす有酸素運動なので、脂肪燃焼効果や生活習慣病の予防が期待できます。もちろん筋力UPにも効果が期待できます！（男性も大歓迎です！）

（金曜日はダンスの日）「初心者からの社交ダンス教室」

開催日 12月7日（金曜日）から19時～20時

《12/7・14・21・1/11・18・25・2/1・8・15・22（全10回）》

場所 尾花沢市体育館内 エクササイズスタジオ

参加料 2,000円（非会員は4,000円）10回分（途中参加もできますが、料金は変わりません。）

（中級者向け教室参加者の追加料金はありません。）

対象者 ジュニアから参加可能（初心者大歓迎）

12月からは、社交ダンス教室の始まりを30分早くして最初の1時間は、初心者向けに基本レッスンの時間になります。はじめての方や久しぶりの方などにも参加しやすい内容になっております。（運動用シューズでOK）希望の方は、次の中級者向け教室の見学もできます。是非お試しください。



☆【体育館】・【トレーニングジム】施設情報☆

休館日：11/19・26・12/3・10・17（各月曜日）

※なお、11/23・12/24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

お知らせ

- ・11月より屋外施設（サッカー場・総合球場）は、冬期閉鎖となっております。
- ・12月より冬期営業となります。（体育館・トレーニングジム **21時**まで）
- ・年末年始休館は、12月28日～1月3日（12月29日～1月3日は完全休館）。

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！！

<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山形県尾花沢市新町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 柳橋浩治 尾花沢市新町3丁目3番5号 TEL0237-22-3550</p>
<p>デジカメプリント 証明写真 集合写真撮影 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 かしわくら 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 ベニー B 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！ 養老乃瀧 尾花沢店</p>
<p>満腹美味 中国料理 大南軒</p>	<p>協賛店募集中</p>	<p>協賛店募集中</p>

いつも NPO 法人尾花沢総合スポーツクラブへのご協力ありがとうございます

賛助会員一覧（企業）

(有) 永沢技術 (株) ふるさと振興公社 すずき歯科
(公社) シルバー人材センター (有) ケアサービス東北 (有) はながさバス
(株) 山陽精機 (株) おーばん オールイ環境サービス (株)

(敬称略・順不同)



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

