



S-Land

おぼね

2015年11月号 通信



12月より 冬期会員募集!

尾花沢総合スポーツクラブでは、これから教室・トレーニングジム・体育施設を利用して健康増進を目指す方向けに、冬期間限定の会員募集を行います。(平成28年3月末まで有効)

施設の利用だけではありません! 会員証を使って協賛店でお得な特典を受けることもできます。

寒い冬の季節。家にこもりがちになってしまおう方! 暖かいトレーニングジムや教室で運動不足を解消してみませんか?

会員の種類	通常料金	12月から
中学生 65歳以上	¥5,500	→ ¥3,500
高校生以上	¥7,500	→ ¥4,500

会員限定! 他にもいろいろ! お得な特典!!

- ★トレーニングジムが25回無料(通常1回 大人:300円・中学、高校生200円)
- ★アリーナ・ギャラリーなど部分利用が25回無料(通常1回 大人160円・高校生110円)
- ★会員証の提示で、協賛店28店舗にてお得な特典
- ★開講プログラム・教室・イベントが会員価格にて参加可能
- ★Inbody(体組成成分の測定)2回無料(通常1回300円)
- ★クラブの用具・備品が会員価格にて利用可能



リフレッシュ若返り教室

募集

日 時 12月10日(木)から 午前10時~11時30分 全10回
場 所 尾花沢市体育館(長根山)
募集人数 30名(30歳以上の男女)
参 加 料 1,000円(保険料)但し、スポーツクラブ会員は無料



トレーニングジム体験・ノルディックウォーキング・ストレッチ・体幹トレーニング・バランスボール運動・スポーツ民謡・健康体操・健康吹き矢など 現在企画中

ウォークラリー大会

ご参加・ご協力ありがとうございました

今回は、まるでしふれあいまつりの会場発着。問題を解きながら市内を探索するウォークラリー大会ですが、12チーム・40名が豪華賞品を目指して頭も身体も使い、市内を元気に歩きました。

今回で8回目の開催。初めて参加するチームから常連のチーム、それぞれ出題された問題と設定時間を工夫しながら解いているようでした。

大人でも十分楽しめる内容と豪華な賞品が魅力のこの大会ですが、毎年多くの協賛店さんよりご協力いただいております。

是非次回も多くの参加、ご協力お待ちしております。



《賞品を提供していただいた協賛店の皆様》NPO はながさ様・おーばん様・キング尾花沢店様・商店街協同組合雪んこカード事業部様・食品ストアかしわくら様・菅原八百屋様・ふるさと振興公社様・ベニーまつもと様・まるきん様（五十音順）

次回は
1月予定!



幼児から高齢者まで誰もが参加できるイベントへリニューアルして初となるイベントを10/25（日）に行いました。内容は遊歩道散策中に採れた木の実などを使ったオリジナルリース作りと、午後から交流会として、いも煮を参加者全員でいただきました。



みんな・楽しむ
S-Landおばね秋まつり

屋外施設冬支度のお願い

今年度も尾花沢市体育館及び、周辺施設のご利用ありがとうございます。早いもので、屋外施設（総合球場、サッカー場）のクローズシーズンとなりました。つきましては、今年度も皆様方に屋外施設周辺の冬支度のご協力を賜ります様お願い申し上げます。

団体で施設をご利用の皆様には案内を送付しておりますが、個人の方でご協力いただける方は事務局までお声掛け下さい。当日の役割分担と、お飲物を準備致します。



11月15日（日）8時 総合球場南側駐車場 集合

健康吹き矢教室



11月24日（火）より

美容・健康・ダイエットに！
集中力・持続力向上に！
ストレス発散に！

子どもから大人まで、初めての方でも楽しく参加できます。

毎週火曜日 19時～20時
会員 150円・非会員 300円／1回
（一括 会員 2500円・非会員 5000円）

参加者募集



日頃トレーニングをしている方から
これから始めようとしている方まで！

どなたでも参加無料！ 体力測定会

11月17日（火）

- ① 13時30分から16時
- ② 17時から20時

受付

受付後、随時測定開始（40分程で測定
できます）

- ① ～64歳向け
- ② 65歳～ 向け

毎年春・秋に行うので、自分の体力が上がっているか比べることができます。

これから運動をはじめたい方へ☆

体力測定と一緒に基礎代謝量やお腹まわりの脂肪量・脚や腕の筋肉量を測定してみませんか？
ダイエットや筋力強化など自分の身体に合わせた運動メニューをつくる指標になります。

目標を立てて効率よい運動を！

（体組成分の測定料は300円）クラブ会員は無料



自分を
知る！

申込みはスポーツクラブまで

目的に合わせた運動プログラムのアドバイスもできます

《総合球場・サッカー場》

10月末をもちまして、今年度の利用は終了しました。ご利用誠にありがとうございました。
来年度のご利用お待ちしております。

施

設

情

報

《スポーツロード》

利用人数把握のため、必ず体育館の窓口で利用台帳への記入をお願い致します。

スキーコースは積雪量により利用可能となります。コース整備の時間帯は利用できません。ご利用の際はお問い合わせください。

《一般利用者の施設予約》

12月分 → 11月4日（水）から
1月分 → 12月1日（火）から
2月分 → 1月5日（火）から
（窓口：9時～・電話…13時30分～）

《体育館・トレーニングジム》

休館日 毎週月曜日

※12月28日～1月4日は年末年始の為休館となります。※事務所対応のみ
（11月23日・12月23日は、祝日営業）

【開館時間】 12月から3月まで

冬時間となります

火曜日～土曜日 9時～21時

日曜日・祝祭日 9時～17時

（トレーニングジムは10時から利用可能）

スポーツ学童

子どもに運動させたい保護者の方必見です！



H27年度参加児童追加募集中！

募集者 尾花沢小学校に通う 1・2・3・4年生

（5年生以上は要相談）

内 容 帰館→学習→おやつ→施設を利用したの

運動遊びなど

参加料 スポーツクラブ年会費（スポーツ安全保険加入）

＋ 月額5,000円（予定）

詳しくはお問い合わせください。

※ H28年度の参加者も合わせて予約受付始めます！

ここが違います！

学校が終わったら長根山の体育館まで徒歩で下校しますので、脚力強化に！

着いたら宿題をします。

おやつを食べてから、尾花沢市体育館の広い運動施設を昔ながらの遊びからスポーツクラブの最新の運動用具などを使い、冬でものびのび遊ぶことができます。絵本やお給かき、工作なども充実！

子ども達が主体で遊びますが、スタッフが遊び方や運動の指導も行います。

<クラブマネジャーの四方山話>

今回より少しスペースをいただき、四方山話ということで総合型地域スポーツクラブ、健康づくりや子どもの体力向上など皆さんの身近な話題を中心にわかりやすく、提供できたらと考えています。また、上記の話題で疑問・質問がありましたら、できる範囲でお答えしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

初回は「総合型地域スポーツクラブ」について一言。総合型地域スポーツクラブとは、地域住民のために地域住民により運営されるスポーツクラブのことです。全国約3,500クラブあります。皆さんからのご意見がクラブを作ります。是非、ご参加ください。お待ちしております。続きは、次号で。（日本体育協会公認クラブマネジャー・健康運動実践指導者）

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（長根山）TEL24-0188/FAX22-1055

尾花沢総合スポーツクラブ

検索



Npo 法人尾花沢総合スポーツクラブ



尾花沢総合スポーツクラブ

LINEはじめました！

