



S-Land おぼね

2016.5月号 通信



活動会員募集

〈会員特典〉

- ◎クラブ主催のプログラムやイベントには会員料
金で参加可能
- ◎トレーニングジムが50回無料（中学生以上）
- ◎体育館部分利用が50回分無料（高校生以上）
- ◎クラブ所有の用具は会員料金
- ◎会員証の掲示でクラブ協賛店の特典が受けられ
る（協賛店一覧を参照）
- ◎尾花沢市運動公園施設の使用料が割引になる
- ◎尾花沢市運動公園施設の早期予約が可能

NPO法人尾花沢総合スポーツクラブは「いつでもどこでも だれとでも」をモットーに活動し、今年で十二年目を迎え、昨年度の登録者数も六百名を超えることができました。厚く御礼申し上げます。

中でも、五十代以降の利用者が多く、ご自身の健康保持増進・体力向上を目的に利用なさっていらっしゃる方がいます。

当クラブは、市民の生涯スポーツの場として、またアスリートの育成の場として、これからもさまざまなプログラムを提供して参りたいと思っております。市民の皆様のご利用をスタッフ一同心よりお待ちしております。

理事長 石塚 清

おすすめ教室

昼のノルディックウォーキング

〈毎週火曜日〉10時～11時

指導者 佐久間クラブマネジャー

1期：6月7日～

2期：9月6日～ 各8回

皆様のご要望にお答えして、日中にノルディックウォーキング教室が戻ってきました。

今回は、真夏の暑い時期を避けた初夏と秋の2回

に分けた教室になっています。市体育館周辺をみんなでワイワイ楽しくゆっくり歩きましょう。



健康フラダンス

〈第1・3水曜日〉19時～19時30分

指導者 高橋綾子先生

健康づくりのためのフラダンス教室です。

子どもから大人までどなたでも参加できます。

音楽に合わせて体を

動かせば、体力向上・ストレス発散・肥満予防に効果があります。

1期：～7月20日

2期：8月3日～

3期：11月30日（各8回）



スポーツ民踊

〈第2・4火曜日〉10時～11時30分

指導者 鈴木豊喜栄先生

誰もが聞いたことのある日本各地の民謡に合わせて体を動かし踊るのが「スポーツ民踊」。みんなでワイワイおしゃべりしながら、楽しく体を動かしています。今からでも遅くはありません。皆様のご参加お待ちしております。

1期：～9月27日（10月以降については調整中）



S-Land 登録団体紹介

一緒に体を動かしてみませんか？

1. フラホニケアロハ 「ミロ」

活動日時 第2・4水曜日（隔週）
15時～16時30分
活動場所 エクササイズスタジオ
講師 高橋綾子先生（辻フラスクール）

私達フラス「ミロ」は、練習は元より、親睦を深めることも目的にしています。楽しく、明るく、前向きをモットーに日々レッスンしています。仲間曰く、「認知症にならない様に、脳トレと称していますが、なかなか思うようにならず困惑している日々です。」仲間同士楽しく、高橋先生の優しさに甘えて、今までも、これからも気負わずにレッスンに励みます。楽しいので一緒にレッスンしませんか？
（代表 名雪きみえ）



2. 社交ダンスサークル フロムナード

活動日時 第1・第2・第3金曜日
19時30分～21時
活動場所 エクササイズスタジオ
講師 矢作・柴田敦子先生

社交ダンスサークルフロムナードは、矢作・柴田両先生指導の下、楽しく華やかな社交ダンスに汗を流しています。私たちと一緒に優雅な社交ダンスを踊ってみませんか？最初の一步から先生による、優しくもあり、厳しくもあり、あっとホーム的な雰囲気の中で社交ダンスを始めましょう。
（代表 長沼達芳）



3. 尾花沢アルペン

活動日時 毎週水曜日
19時30分～21時
活動場所 アリーナ
指導者 佐久間秀晴・阿部修一
（スポ少指導者）
参加料 6,000円（登録料・保険代）

4月から12月は体力づくり・動きづくりとしてトランポリンやボールゲームなどいろいろなスポーツに挑戦しています。また、山歩きなどの野外活動・レクリエーション中心に活動しています。他、クラブのイベントにも参加しています。

12月から3月はアルペンスキーをしています。アルペンスキーは、一生楽しめるスポーツです。中には競技会に出場しているメンバーもいます。※夏場だけの参加も可能です。
（代表 佐久間秀晴）



4. 尾花沢テニスクラブ

活動日時 毎週火曜日
19時～21時
活動場所 アリーナ
年会費 1万円
（クラブ登録費・保険代含む）

ソフトテニス、自分の打ったゴムボールが返球され、また、自分の一球を打つ。「無二一球」といい、この一球に今の自分は全力を尽くす。
毎週火曜日の夜、初心者から経験者までが集まってくる。「人と人の出逢いが人生を根底から変えることがある。」と言う。私たちと一緒に、白球を追いかけてみませんか？上級指導員がお手伝いします。
（代表 鈴木昭雄）



5. FINAL

活動日時 毎週木曜日
20時～22時（夏季）
活動場所 アリーナ

尾花沢ファイナルは、バトミントンの愛好者が集う団体です。基礎練習からゲーム練習と、各自の技量に合わせて楽しんでいます。また、近隣の市町村で開催される大会等に参加し、同好の方々との交流を重ねています。楽しんで運動を続けることが体力維持に大切です。
毎週木曜日の夜間に体育館で活動しています。運動できる服装で遊びに来てください。
（代表 鈴木太加司）



ShuShu

活動日時 毎週土曜日
19時30分～22時
活動場所 アリーナ
活動種目 バドミントン
(代表 西尾知恵)



7.ジャズ体操サークル ドレミ

活動日時 毎週火曜日
19時30分～21時
活動場所 エクササイズスタジオ
(代表 鈴木アツ子)

8.ハワイアンフラ カーキア

活動日時 第1・3水曜日(隔週)
19時30分～21時
活動場所 エクササイズスタジオ
講師 高橋綾子先生(辻フラスクール)
(代表 古瀬淳子)



9.ズヴァーゴ

活動日時 毎週水曜日
20時～22時
活動場所 アリーナ
活動種目 フットサル
(代表 戸田正史)

♪ 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!

春の体力測定会

5月17日・24日(火)

13時から16時(受付・測定)

17時から20時(受付・測定)

※測定時間30分から40分程度

《区分》

①小学生～64歳向け

②65歳～向け

毎年春・秋に行うので、自分の体力の状態を比較することができます。

次回は11月の予定です!

どなたでも 参加無料!

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

体力測定の結果を基に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



申込みはスポーツクラブまで

上山クアオルト体験の旅

スポーツクラブ会員交流バスツアー

貸切バスで
行く！

参加条件：クラブ会員であること

※小学生以下の場合は会員の保護者同伴。

日時：6月5日(日) 雨天決行

集合：7時50分 尾花沢市体育館 (出発 8時)

到着：16時30分 尾花沢市体育館 (解散 17時予定)

参加費：小学生以下3,000円 大人4,000円(昼食代・保険代・バス代込み)

持ち物：歩きやすい服装・靴、飲み物、タオル(着替え・雨具なども)

定員：45名(定員になり次第 受付終了)

自分の体力にあったスピードで「冷氣と風」「太陽光線」などの気候要素を活用し、対表面を冷たく保ちながら、森や山の中を歩くことで持久力を強化し、通常の2倍の効果を得ようとするウォーキングです。昼食はこんにゃく料理でヘルシーに！！



昨年のバスツアーの様子

締切り
5月20日(金)

《スポーツロード》

無料で利用可能ですが、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。

《一般利用者の施設予約》

7月分 → 6月1日(水)

8月分 → 7月1日(金)

9月分 → 8月2日(火)

施設情報

《総合球場・サッカー場》

10月末まで利用可能となっています。但し、サッカー場は芝生養生の関係により隔週になります。お問い合わせください。

《体育館・トレーニングジム》

休館日 毎週月曜日

(但し、7月18日は、祝日営業)

※8月13・14日はお盆の為休館となります。

(事務所対応のみ)

会員証提示でお得がいっぱい！

いつでも・どこでも・誰とでも
NPO法人
尾花沢総合スポーツクラブ
協賛店
会員証の提示をお願いします。

この看板が目印！

店舗名	サービス内容	店舗名	サービス内容
徳良湖温泉花笠の湯	大人350円→300円 子供150円→120円	稲葉印房	店頭表示価格より5%値引き
花笠高原荘『御所の湯』	大人350円→250円 子供150円→100円	養老乃瀧(尾花沢店)	飲食代金より5%値引き(1グループ1回のみ、他のサービスとの併用不可)
マイプリント スズキ	現像・プリント料金から10% OFF	大南軒	50円引き(来店時のみ)
富士スポーツ	店頭表示価格より5%値引き(一部商品を除く)	悠湯の宿 湯澤屋	大人 500円→250円 子供 500円→無料
菅原 八百屋	MY・まいカード ポイント3倍	中華料理 かめや	ドリンクバー1回のみサービス
やきとり 柳家	生ビール 1杯サービス	ビジネスホテル おもたか	ご宿泊料金から500円オフ
そば処 甲州屋	50円引き(来店時のみ)	饅うろこや総本店	パースデーケーキご注文のお客様に数字ロックスプレゼント
かしわくら	雪んこカード 2倍(一部商品を除く)	㈲ぱんどら	パースデーケーキご注文のお客様にシャンペン1本プレゼント
Maple Cafe	コーヒー1杯サービスまたは御食事1割引	せとや 神保商店	お買上げの会員様にプレゼント進呈
ベニーまつもと	雪んこカード 2倍(一部商品を除く)	いかげや	雪んこカード 2倍(ゴミ袋等を除く)
文 長	雪んこカード 2倍(一部商品を除く)	畳屋 清兵衛	畳、表替え、裏返し、畳の新調など5%値引き
紺のれん (村山店)	120円以下のトッピングサービス	みちのくサービス 尾花沢中央給油所	給油時、シャンプー洗車サービス
TENPRESS(テンプレス)	①パソコン教室(500円引き)②キャンドル・雑貨・ギフト注文全品10%OFF他	協賛店 随時 募集中	

※有効期限の切れている会員証の掲示や、会員証をお持ちでない方はサービスを受けることができません。

尾花沢総合スポーツクラブ

検索

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



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！



イベント・教室などの最新情報をいち早くキャッチできます！
お得な情報もこちらから。