

Camellia通信

第6号(2009.12.1発行)

参加者募集!

カメラアいきいきステーション

ヘルスアップ ウォーキング 開催中!!

9月2日から毎週水曜日に、昭和町教育委員会と昭和町いきいき健康課、ヴァンフォーレ山梨スポーツクラブと共催で「ヘルスアップウォーキング」が始まりました。日頃の運動不足の解消、気軽に楽しく体力づくり、仲間づくりを目的に行っています。ウォーキングの他に、ポールを用いたノルディックウォーキングやポールを使った軽運動などを行いました。

随時申込受付中ですので、ご参加をお待ちしております!



ノルディックウォーキングの様子です。ポールを用いることで、姿勢も良くなり、上肢も使ってエクササイズ効果が得られます。



10月28日の遠出の様子です。晴天に恵まれ、みずがき山自然公園の紅葉を楽しみながら、ウォーキングを行いました。



11月4, 11, 18日はヴァンフォーレ甲府育成コーチによるボール運動を行いました。

2009年度 シニア体力アップステーション事業 ヘルスアップ ウォーキング 日程表

(昼の部)						
月 日	曜日	時間	主な内容	集合場所	持ち物	備考
12月2日	水	10:00~	ウォーキング(3km+7km)	管理棟裏 芝生広場	飲み物(水)、タオル ウォーキングのできる服装	
12月9日	水	10:00~	ウォーキング(3km+7km)			
12月16日	水	10:00~	ウォーキング(3km+7km)			
1月13日	水	10:00~	ウォーキング(3km+7km)			ライフコーダの配布(1週間装着し、日歩数の測定)
1月20日	水	10:00~	ウォーキング(3km+7km)			ライフコーダ回収
1月27日	水	10:00~	ウォーキング(5km)+開講式			ライフコーダ結果配布
(夜の部)						
月 日	曜日	時間	主な内容	集合場所	持ち物	備考
12月9日	水	19:00~	ウォーキング(5km)	管理棟	飲み物(水)、タオル ウォーキングのできる服装	

【お問合せ・申し込み】 昭和総合型地域スポーツクラブ Camellia(カメラア)まで 電話:055-275-6851(火~金 9:00~16:00)

カメラア親子スポーツの学び舎を開催しました (2009年9月5日)

9月5日(土)午後、押原公園天然芝グラウンドにて小学3年生~6年生を対象に「カメラア親子スポーツの学び舎(U-12)」を開催しました。ヴァンフォーレ甲府の井澤惇選手、唐澤大夢選手と一緒に、ヴァンフォーレ甲府育成コーチの指導の下、親子でサッカーを楽しみました。また、保護者対象にヴァンフォーレ甲府栄養士の山下真澄先生から「スポーツと食事」についてお話をいただきました。



みんなで輪になって同時にボールを高く投げ、隣の人が地面に着く前にキャッチするゲームです。子供たちはキャッチできたかな?



最後にみんなでミニゲームを楽しみました。夕方にははずしくなり、楽しくゲームができました。

ヴァンフォーレ甲府 ホームゲームに参加しました (2009年10月7日)

10月7日(水)、小瀬スポーツ公園陸上競技場にて行われた、ヴァンフォーレ甲府 VS 水戸ホーリーホック戦にエスコートキッズとしてカメラリアサッカー生(年中・年長・1、2年生)23名が参加しました。最初は緊張していましたが、初めてのエスコートキッズを終えて楽しかった様子です。



ヴァンフォーレ甲府選手と記念撮影です。



水戸ホーリーホックの選手と手をつないで入場するスクール生です。みんな元気に手を振っています。

ヴァンくんCUPに参加しました (2009年11月3日)

11月3日(火・祝)、「2009 ヴァンくんCUP U-8大会」に参加しました。たくさんのスクール生が参加し、カメラリアサッカー生からは4チーム出場しました。



今年も楽しく試合ができましたね。またカメラリアサッカー生と一緒に頑張ってください。

昭和総合型地域スポーツクラブ カメラリアサッカー生 会員募集中!

昭和総合型地域スポーツクラブ Camellia(カメラリア)では、サッカー生を募集します。ヴァンフォーレ甲府も練習しているグラウンドで元気にサッカーを楽しみましょう!!

スクールにご興味のある方は体験もできるのでお気軽にご連絡ください。スクールの詳細は下記の通りです。

対象 :キッズ(年中・年長園児)から小学生まで。
目的 :サッカー技術の向上、心身の育成、基礎体力の向上を目的としています。
スクールコーチ:ヴァンフォーレ甲府育成コーチングスタッフによる指導。

クラス	対象	回数	時間	コース	曜日*1	定員(8カテゴリー)
キッズ	年中・年長園児	週1回 または 週2回	15:30 ~ 16:20	A	火・木	年中20名・年長20名
				B	水・金	年中20名・年長20名
U-8	小学1・2年		16:20 ~ 17:20	C	火・木	1年20名・2年20名
				D	水・金	1年20名・2年20名
U-10	小学3・4年		17:30 ~ 19:00	E	水・金	3年40名 4年40名
U-12	小学5・6年		17:30 ~ 19:00	F	火・木	5年40名 6年40名

*1:週1回の場合は、どちらかの曜日をあらかじめ選択してください

【会費】入会金:5,000円、年会費(次年度の進級時のみ):5,000円

月会費:週1回 3,500円、週2回 7,000円

【場所】昭和町押原公園人工芝グラウンド

【お問合せ・入会申し込み】昭和総合型地域スポーツクラブ Camellia(カメラリア)まで

電話:055-275-6851(火~金 9:00~16:00)



今後の活動

マタニティ ヨガ 教室 【日程】2010年1月19日(火)/2月16日(火)/3月16日(火) 13:30~14:30
【講師】相川 緑先生(助産師) 【対象】妊娠16週以降の医師の了解を得た方
【参加費】1回 1000円 【持ち物】バスタオル、飲み物、運動のできる服装

ママのためのヨガ 教室 【日程】2010年1月22日(金)/2月26日(金)/3月19日(金) 13:00~14:00
【講師】田中夕起子先生 【対象】子育て中のママ(子連れ可)
【参加費】1回 1000円 【持ち物】ヨガマット(またはバスタオル)、飲み物、運動のできる服装

お申し込み・お問い合わせは、電話・FAX・ホームページ(お問い合わせページより)のいずれかからお願いいたします。
Camellia事務局: Tel 055-275-6851(火~金 10:00~16:00)/Fax 055-267-8886 受付期間:1月5日(火)~

Camellia(カメラリア)ではホームページにてスクールやイベントの紹介を行っています。ぜひご覧下さい!

URL <http://www.showa-camellia.com>

昭和総合型地域スポーツクラブ Camellia