

# Camellia通信

第5号(2009.9.1発行)

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 が始まります

9月2日(水)から、昭和町教育委員会と昭和町いきいき健康課と共催で「ヘルスアップウォーキング」が始まります。日頃の運動不足の解消を目的に、気軽に楽しく体力づくり、仲間づくりをしませんか?9月から1月の全19回の日程で、ウォーキングの他に、ノルディックウォーキングやボールを使った軽運動などを行います。全日程参加の場合は、参加費がお得になっております。一日単位での参加も可能ですので、ご参加をお待ちしております!詳しくは、3枚目にありますのでご覧ください。

## カメラア親子スポーツの学び舎を開催しました

(2009年7月11日)

7月11日(土)午後、押原公園天然芝グラウンドにて年中～小学2年生を対象に「カメラア親子スポーツの学び舎(U-8)」を開催しました。ヴァンフォーレ甲府の東間勇氣選手、久野純弥選手、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、親子でボール遊びやサッカーゲームを楽しみました。また、保護者の方へヴァンフォーレ甲府栄養士の山下真澄先生から「食育」をテーマとしたお話をいただきました。



親が手をつなぎ子供たちを通せんぼするゲームです。お父さんお母さんは子供を通さないよう一生懸命でした。



唐澤選手と対決。ボールを奪えるかな?

**参加者募集!**

## カメラア親子スポーツの学び舎(U-12)

(2009年9月5日)

9月5日(土)14:30～16:30、押原公園天然芝グラウンドにて小学2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)」を開催します。ヴァンフォーレ甲府育成コーチの指導により、親子でボール遊びやサッカーのミニゲームをします。また、ヴァンフォーレ甲府栄養士の山下真澄先生から保護者の方へ「高学年の子どもの食育」をテーマとしたお話があります。

日時：平成21年9月5日(土)

14時30分～16時30分(受付14時～)

場所：押原公園天然芝グラウンド(小雨決行)

対象：スクール会員および一般の小学2～6年生と保護者

参加費：スクール会員(無料)、一般(親子で500円)

持ち物：親子共に運動のできる服装、帽子、運動靴(スパイク不可)、飲み物(水)

タオル、サッカーボール(持っている人)

お申込み方法：参加される方は事務局までお申し込みください。(9月4日まで)

問い合わせ先：昭和総合型地域スポーツクラブ(カメラア)

TEL 055-275-6851 (火～金 9:00～16:00)

**ヴァンフォーレ甲府選手も来るよ!**



## ママのためのヨガ教室を開催しました

6月5, 12, 19, 26日(金)の4回コースで、押原公園管理棟2階会議室にて子育て中のママさんを対象に「ママのためのヨガ教室」を開催しました。日頃の疲れを癒し、子育ての悩みなど参加者同士で交流してほしいと思い、企画しました。田中夕起子先生、広木瑞穂先生による指導で、妊婦や産後の人でも身体に負担の少ない瞑想やアーサナ(ポーズ)をとりました。



「会場全体で呼吸を1つに」と呼吸法を指導していただきました。

## Camelliaウォーキング教室を開催しました

4月22日(水)~7月5日(水)の6回コースで、ウォーキング教室を開催しました。

身体を動かすことは良いことと気づきながら、なかなか始められない方にきっかけづくりを…と、企画しました。今回は、「ライフコーダ」を用いて日常の身体活動量を計測し、目標を立ててウォーキングを行いました。



ウォーキングアップを行い、3~5kmのコースを歩きました。

## 昭和総合型地域スポーツクラブ キャメリアサッカースクール 会員募集中!

昭和総合型地域スポーツクラブ Camellia(キャメリア)では、サッカースクールの会員を募集します。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<br>または<br>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(キャメリア)まで

電話:055-275-6851(火~金 9:00~16:00)



Camellia(キャメリア)は昭和町の木「椿」をモチーフに名づけた昭和総合型地域スポーツクラブの愛称です。昭和町(社)山梨県サッカー協会・(株)ヴァンフォーレ山梨スポーツクラブが協働し、「地域に根ざしたスポーツ文化」の構築を目指します。

### 昭和総合型地域スポーツクラブ Camellia

〒409-3864 昭和町押越1500-1 押原公園内  
055-275-6851

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

Camellia(キャメリア)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!