

Camellia 通信

昭和総合型地域スポーツクラブ



キャメリアでは、平成 25 年度「スポーツ振興くじ toto」の助成を受けております。

夏季巡回ラジオ体操



7月29日(月)6時30分～開催!!

押原公園にて、7月29日(月)NHK ラジオ夏季巡回ラジオ体操を開催いたします。

夏休み中の公開放送となりますので、お子様から大人まで多くの方のご参加お待ちしております!!

いつもの朝も元気に!!

昭和町ふれあいラジオ体操

開催日:火・水曜日・隔週日曜日

時間:6:30～

対象:どなたでも!!

会費:無料!!



スタンプを集めて景品を Get しよう!!

* 本事業は昭和町教育委員会生涯学習課の委託事業とし、昭和町スポーツ推進委員の協力のもと行います。

キャメリアサッカースクール



夏季スクール 参加者募集!!



キャメリアサッカースクールでは、キャメリアスタッフによる夏季サッカースクールを7月29日(月)より開催します。会議室を利用し、宿題もお手伝いしますので奮ってご参加ください!!

場 所:押原公園天然芝グラウンド・管理棟2階会議室

対 象:年中児～小学6年生

持ち物:給水・タオル・着替え・帽子・宿題(小学生のみ)

参加費:スクール会員 1回500円 3回1500円

一 般 1回600円 3回1800円

申込方法:参加費を添えて事務局までお申込みください。

カテゴリー別日程

年中・年長児	7月29日(月)	9:00～9:50	3,4年生	7月29日(月)	14:00～15:30(宿題)
	30日(火)			30日(火)	15:30～17:00
	31日(水)			31日(水)	
1,2年生 ガールズ	8月1日(木)	9:30～10:30 10:30～12:00(宿題)	5,6年生	8月1日(木)	14:00～15:30(宿題)
	2日(金)			2日(金)	15:30～17:00
	5日(月)			5日(月)	

* 通常のスクールは、毎週火～金曜日 15:30～19:00 開催中です。(7月23日～9月2日は休業となります) 無料体験も可能(初回のみ)ですので、お気軽にご連絡ください。



カメラリア・VF甲府アカデミー

サッカースクール合同イベントが行われました

4月28日・5月12日・6月15日

カメラリアサッカースクールでは、VF甲府アカデミーと合同のイベントを開催しており、共通のコーチと一緒にたくさんのお友達とサッカーを楽しみました!

クアトロサッカー大会を4月28日に開催しました。クアトロサッカーとは、4対4の試合で、試合ごとにチームや仲間や相手が変わっていくゲームです。今回の大会では約100名のスクール生が参加し、たくさんのお友達と交流できました。



母の日親子サッカーあそびを5月12日に開催しました。母の日に因んだイベントで、日頃の感謝の気持ちを伝えようと企画しました。子どもたちはお母さんに内緒でメッセージカードを作成し、最後にプレゼント!お母さんとサッカーを楽しみ、みんな笑顔の1日でした。



父の日親子サッカーあそびを6月15日にVF甲府 八田グラウンドで開催しました。父の日に因んだイベントで、日頃の感謝の気持ちを伝えようと企画しました。お父さんと一緒にいっぱいふれあい、サッカーをいっぱい楽しんだ1日となりました!



ヘルスアップウォーキング 富士北麓ウォーク

5月29日(水)

毎週水曜日に開催中のヘルスアップウォーキングでは、遠出と称してバスを利用したウォーキングを行いました。今回は、富士吉田市にある浅間神社をスタートとして、県立環境科学研究所までの約5.5kmを参加者約60名で歩きました。午後は環境科学研究所にて自然観察学習を行い、雨の心配もありましたが、充実したウォーキングとなりました。



浅間神社でウォーミングアップ&参拝後、遊歩道をウォーキングしました。自然観察学習も皆さん真剣でした(^_^)



ヘルスアップウォーキング

毎週水曜日 10:00～12:00 * イベントも開催します
(少雨決行・悪天候の場合は内容・場所を変更して実施します)

種目:ウォーキング

ノルディック・ウォーキング/VF 甲府アカデミースタッフによるボール運動/3B 体操 等

集合場所:押原公園 * 通常のウォーキングは管理棟裏の広場に集合します

対象者:どなたでも!!

参加費(傷害保険料を含む):

会員 : 年会費 5,000 円 参加費 1回 100 円 (遠出は 1,000 円)

全日程参加(年会費・遠出の料金含む): 10,000 円

非会員 : 参加費 1回 500 円 (遠出は 1,000 円)

随時、受け付けております。1回からでも、当日参加も可能です。

お得情報!!

ヘルスアップ

ウォーキング会員は、
3B体操も会員登録と
なります

月日	曜日	時間	内容	場所
7月3日	水	10:00	ボール運動&3B体操	人工芝グラウンド
7月10日	水	10:00	ウォーキング(約5km)	管理棟裏 芝生広場
7月17日	水	10:00	ウォーキング(約5km)	
夏休み				
9月4日	水	10:00	ウォーキング(約4km)	管理棟裏 芝生広場
9月11日	水	10:00	ウォーキング(約4km)	
9月18日	水	10:00	one-way ウォーキング(約5km)	
9月25日	水	10:00	ウォーキング(約5km)	

ノルディックウォーキング用のポールを貸し出します!!

ヘルスアップウォーキングでは、ポールを使ったノルディックウォーキングも行っています。最近、テレビや雑誌などでもよく取り上げられていますが、専用ポールを使ってウォーキングすることで上半身の筋肉も使い、通常のウォーキングより運動量が増します。また、2本のポールで歩くので安定感も増し、リハビリテーションでも利用されています。そんな、高齢者からアスリートまで様々な目的で行えるノルディックウォーキングですが、多くの方に実際に体験していただきたいと思い、この度、ポールの貸し出しを行うこととしました。下記の内容で貸し出しを行いますので、ご利用ください!!

貸出時間 午前9時～午後7時まで

貸出条件 押原公園内を中心としてご利用される方、1人につき1組。

貸出料金 ヘルスアップウォーキング参加者:無料

一般:100円

手続方法 押原公園管理棟事務局にてスタッフにお申し付けください。

* ノルディックウォーキングの体験会・講習会も開催いたします。

ヘルスアップウォーキング

無料体験チケット

お名前 _____

年齢 _____

性別 _____

ご住所 _____

電話番号 _____

おやこ3B体操教室 & レディース3B体操教室

3B体操教室は、日頃身体を動かしたいと思っているけど、なかなか時間や機会がない方におすすめの教室です。親子のふれあいやリフレッシュなど目的、ご都合に合わせてご参加ください。

おやこ3B体操教室

日 時：隔週金曜日の開催
会 場：昭和町総合体育館・武道場
対象者：2歳くらいから未就学前の幼児とその保護者
定 員：親子20組（先着順とさせていただきます）

お誕生日・季節ごとにお楽しみ
イベントを開催します♪

レディース3B体操教室

日 時：隔週金曜日の開催
会 場：押原公園管理棟2階・昭和町総合体育館
対象者：女性
定 員：20名（先着順とさせていただきます）

*キッズスペースも設けますので、お子様連れも大歓迎です

おやこ&レディース3B体操教室 共通内容・お申し込み方法

持ち物：タオル、飲み物、上履き、運動のできる服装で参加してください。

参加費：会 員・・・年会費 5,000円 参加費 200円
非会員・・・参加費 500円

講 師：(社)日本3B体操協会 公認指導士 矢沢 稔美先生

申込み方法：電話、FAX またはメールにてお申込みください。

♪参加者氏名・年齢・連絡先をお知らせください♪

申込み先：昭和総合型地域スポーツクラブ Camellia

TEL:055-275-6851

FAX:055-267-8886

メール：camellia.3b.oyako@goo.jp

お得情報!!

ヘルスアップウォーキング
も会員登録となります

開催日程表

☆おやこ3B体操教室☆

☆レディース3B体操教室☆

月 日	曜 日	時 間	場 所	月 日	曜 日	時 間	場 所
7月5日	金	10:30	昭和町総合体育館	7月12日	金	10:30	押原公園管理棟2階
7月19日	金	10:30		7月26日	金	10:30	
8月2日	金	10:30	昭和町総合体育館武道場	8月9日	金	10:30	
8月23日	金	10:30	昭和町総合体育館	8月30日	金	10:30	
9月6日	金	10:30		9月13日	金	10:30	
9月20日	金	10:30		9月27日	金	10:30	

3B体操 無料体験チケット

お名前 _____

年齢 _____ 性別 _____

ご住所 _____

電話番号 _____

スクール・ウォーキング・3B体操・ラジオ体操 その他についての

【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)

電話：055-275-6851 (火～金 10:00～17:00)

FAX：055-267-8886

URL： <http://www.showa-camellia.com/>