

# 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。

## 謹賀新年

旧年中は本クラブの諸事業に対しまして、ご理解、ご協力いただき厚くお礼申し上げます。

昭和総合型地域スポーツクラブ Camellia(キャメリア)では、現在「キャメリアサッカースクール」、「ヘルスアップウォーキング」、「3B体操」を中心に事業を展開しており、また、教育委員会並びに昭和町スポーツ推進委員の協力のもと「ラジオ体操」も行っております(今年度は10月まで開催)。

7月には「NHK 夏季巡回ラジオ体操」を開催した折には、多くのご参加を頂きました。ご尽力、ご協力いただきました皆様にはこの場をお借りしてお礼を申し上げます。年頭にあたり、皆様のご健勝とご多幸をお祈りいたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。2014年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



参加者募集!!

## キャメリアサッカースクール

## 無料体験教室

2月11日(火・祝)午前中 押原公園にて開催します!!

\*詳しくは、1月下旬頃から保育園、幼稚園、小学校を中心にチラシ配布または新聞広告掲載をいたします。

### 通常スクールのご案内

【対象】 キッズ(年中・年長園児)から小学生まで。※女子クラスは小学3年～6年まで。

【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アカデミースタッフによる指導。

【募集内容】

クラス	対象	回数	時間	コース	曜日※1
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
				B	水・金
U-8	小学1・2年		16:20～17:20	C	火・木
	D		水・金		
U-10	小学3・4年		17:30～19:00	E	水・金
U-12	小学5・6年		17:30～19:00	F	火・木
ガールズ	小学3～6年		16:20～17:20	G	水・金



※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

♪通常のスクールの様子をキャメリアブログにて配信中です!!♪

## スキルアップスクール開催中!!

VF 甲府アカデミースタッフの井上コーチによる「スキルアップスクール」を毎月第2火曜日に開催しています。キャメリアサッカースクール生だけでなく、もっとうまくなりたい子、もっとサッカーがやりたい子はぜひご参加ください!!

開催日: 1月14日(火) 19:00～20:00 押原公園人工芝グラウンド 対象: 4年生～6年生

参加費: キャメリアスクール生は500円 / 一般のお子様は 参加費500円+初回のみスポーツ保険800円

# 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)

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

非会員 : 参加費 1回 500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。

月日	時間	内容	月日	時間	内容
1月8日	10:00	ウォーキング(約5km)	2月5日	10:00	ボール運動&3B体操(人工芝グラウンド) 終了後、管理棟にて親睦会を開催します!
1月15日	10:00	ウォーキング(約5km)			
1月22日	10:00	ワンウェイ ウォーキング(帰りはバスで戻ります)	2月12日	10:00	ウォーキング(約6km)
1月29日	10:00	ルディック ウォーキング	2月19日	10:00	ルディック ウォーキング

## 活動報告

### 山中湖・花の都公園コースを開催しました

10月30日

年2回の「遠出ウォーキング」を10月30日(水)に行いました。押原公園からバスで山中湖まで移動、山中湖を約半周ウォーキングし、ゴールは花の都公園というコースでした。富士山は積雪できれいな姿を見ることができ、紅葉も始まっていたので景色を楽しみながら歩けました。来年度も2回の開催を計画しておりますので、楽しみにしてください!!



### One-Way ウォーキングを行っています

9月18日、11月20日

今年度より開催している「One-Way(ワンウェイ)ウォーキング」ですが、9月18日(水)は中央市の「た・から」農産物直売所までの約6.2km、11月20日(水)は芸術の森公園までの約5kmをウォーキングしました。スタート時は「歩いていけるの〜?」と少々不安げな方もいましたが、到着すればお買い物や施設見学と皆さんイキイキした表情に!!帰りは町のバスを利用して押原公園まで戻って終了です。

今年も1月22日、3月19日に開催しますので、皆様のご参加をお待ちしております。

## 3B体操&ボール運動

ウォーキングを中心とした活動ですが、様々な運動を通して健康でいきいきとした身体づくりを目指し、3B体操とボール運動を行っています。次回は2月5日(水)となりますのでご興味のある方はぜひご参加ください。

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

## 親子スポーツの学び舎「かけっこ教室」を開催しました

9月21日

「ゴールデンエイジ(9～12歳)」といわれる小学3～6年生を対象に、運動の基礎となる陸上運動を山梨大学陸上競技部総監督の植屋先生の指導のもと行いました。この日は、親子でふれあうことも1つの目的でしたので、山梨大学陸上競技部の学生にもお手伝いいただき、親子で気持ちの良い汗をかきました。身体も心も著しい成長が見られる子どもたちにとってはもちろんのこと、保護者には先生からたくさんのメッセージを頂いき有意義な日となりました。



## VF サッカースクール合同の「クアトロ大会」を開催しました

11月4日

11月4日(祝・月)にカメラリアとVF甲府の合同で「クアトロサッカー大会」を開催しました☆クアトロとは、4対4(キーパーなし)のゲームを行い、試合ごとに仲間がかわっていき、勝ち点を競う大会の事です!今年度2回目の開催となり、非常に盛り上がりました。



## 親子スポーツの学び舎「ちびっこ運動会」を開催しました

11月23日

幼児を対象とした「ちびっこ運動会」を天然芝グラウンドで行いました。前半は3B体操を行い、お父さんもお母さんも、もちろん子どもたちも音楽にあわせて身体を動かしました。普段動かさない筋肉を刺激し、ちょっぴり汗もかいたところで次は運動会です。5つの種目を親子で行い、最後は宝物を拾いました。天気にも恵まれ、芝の上では子どもたちもステキな笑顔で思いっきり身体を動かし楽しい日となりました。



# 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を目的にしています。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  
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）

お誕生日月・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  
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
1月10日	金	10:30	昭和町総合体育館	1月17日	金	10:30	押原公園管理棟2階
1月24日	金	10:30		1月31日	金	10:30	
2月7日	金	10:30		2月14日	金	10:30	
2月21日	金	10:30		2月28日	金	10:30	
3月7日	金	10:30		3月14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/>