

みんな生き生き!!

こびっと元気倶楽部



カメラリアでは体力アップを目的とした「こびっと元気倶楽部」を開催します。

運動を楽しみながら、「こびっと」体力を維持したいものですね。

詳細は下記の通りとなりますので、皆様のご参加お待ちしております。



実施日：2025年4月8日（火）からスタート！ 火曜日実施

時間：10時00分～11時30分

対象者：どなたでも！町内外問わず・年齢制限はありません

体力を維持したい方・運動したい方・介護予防に興味がある方

内容：筋力アップトレーニング・脳トレ・ストレッチ・ペタンク 等

スタッフ:カメラリアスタッフ（日本スポーツ協会公認 スポーツプログラマー 等）

会場：昭和町総合体育館

持ち物：上履き・タオル・水分



☆ご家族、お友達も一緒にご参加いただけますので、気軽にご連絡ください☆

2025年4月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2025年5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2025年6月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

*昭和町内在住高齢者かつ、包括支援センターによって積極的な介護予防が必要と判断された方は年会費が免除となり、別プログラム「介護予防コース」に参加できます。（送迎可能）

レディース3B体操教室



日時：4月18日より毎週金曜日10時～11時30分まで 開催

会場：昭和町総合体育館

対象者：女性(日本3B体操協会入会が必要となります)

参加費：カメラリア会員 300円(1回) 回数券 11枚…3,000円
一般 500円(1回)

講師：(公社)日本3B体操協会 公認指導士 田中 真由美先生



ヘルスアップ プログラム (大人のためのプログラム) のご案内

会員 1回 300円 ・ 回数券 (11回分) : 3,000円(1回お得です♪)

一般 500円 *別途 年会費 5,000円 (傷害保険含む) が必要です。

こびっと・ウォーキング・3B体操は初回のみ無料体験できます！

準備等の関係で、事前にご連絡ください。

055-275-6851 (月～金 9:00～16:00)



昭和町 ふれあいラジオ体操！ はじまるよー！



会場

押原地区・西条地区
押原公園ステージ前

常永地区

常永ゆめ広場駐車場側

時間

午前 6:30

※ 雨天は行いません

2025年4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2025年5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2025年6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2025年7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2025年8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2025年9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2025年10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

どなたでもご自由に参加できます。

朝から身体を動かし1日を元気に過ごしましょう。

参加者には、ラジオ体操カードをお渡しします。

15回毎にティッシュペーパー1箱プレゼントしますのでふるってご参加ください。

Camellia
一般社団法人昭和総合型地域スポーツクラブ

協力

昭和町スポーツ推進委員

・ 青少年育成昭和町民会議

参加者募集!!

ヘルスアップ ウォーキング

2025年4月2日(水)～2026年3月25日(水)

- ☆気軽に楽しく
体力づくりを!
- ☆仲間づくりに!

毎週水曜日 10:00開始
(少雨決行・悪天候の場合は中止とします)



4月23日は遠出ウォーク開催

押原公園集合でバスにて裾野方面に行きます。
集合 9時00分
バスにて移動・裾野市にてウォーキング&ヤクルト工場見学解散
押原公園到着 15時00分 予定
参加費：会員2,000円 / 一般3,000円
お申し込みはカメラアまで(先着40名) 4月20日まで

camellia お問い合わせ



通常ウォーク

サマータイム9:30～

ルディック

遠出

2025年4月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2025年7月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2025年10月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2026年1月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2025年5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2025年8月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2025年11月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2026年2月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

2025年6月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2025年9月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2025年12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2026年3月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ヘルスアップ プログラム (大人のためのプログラム) のご案内
 会員 1回 300円 ・ 回数券 (11回分) : 3,000円(1回お得です♪)
 一般 500円 *別途 年会費 5,000円 (傷害保険含む) が必要です。
 こびっと・ウォーキング・3B体操は初回のみ無料体験できます! 055-275-6851 (月～金 9:00～16:00)

グラウンドゴルフ大会 参加者募集中!!

毎回、町内外より参加をいただいているグラウンドゴルフ大会です。

* 初心者の方も気楽にご参加ください。

予選会

予選会予備日&練習会

チャンピオン大会

予選会	押原公園 人工芝グラウンド	受付	8:20まで	通年
チャンピオンシップ	押原公園 天然芝グラウンド	スタート	8:30通年	

2025年4月

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

2025年5月

日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

2025年6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

6/30は、7月Aグループ

2025年7月

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

2025年8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2025年9月

日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

2025年10月

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

2025年11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2025年12月

日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

10/31は、11月Aグループ

2026年1月

日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

2026年2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

2026年3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※暑い時期は、内容を変更する場合がありますので、ご承知おきください。

- 大会要項
- ・毎月3回の予選会を行います。
 - ・各予選会にて男性スコア37打、女性スコア39打までがチャンピオンシップ大会の出場権となります。

場所 予選会 押原公園 人工芝グラウンド
 チャンピオンシップ 押原公園 天然芝グラウンド
 時間 受付 7:30~8:20
 開会式 受付終了次第 スタートホールへ移動してください。
 ゲーム 開会式終了次第

参加料 1回 500円
 ・詳細はHPまたはお問い合わせください



【カメラリアGG公式LINE】
 中止などの情報を配信します

カメラリア ヘルスアップ

ヨガ教室

2025年4月10日(木)~2026年3月26日(木)

開催日 4月10日(木)~ 毎週木曜日
 時間 13時30分~14時30分
 場所 昭和町総合体育館 武道場
 夏季・冬季は押原公園管理棟
 時間も2部制となります
 参加費 カメラリア会員 300円/回
 (別途年会費)
 一般 500円/回



講師 木村 幹先生
 持ち物 水分・ヨガマット
 定員 40名
 申込方法
 お電話またはカメラリアHP
 にてお申込みください

昭和町立総合体育館武道館 13:30~14:30
 押原公園2階会議室 第1部 13:15~14:15 第2部 14:30~15:30

2025年4月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2025年5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2025年6月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2025年7月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2025年8月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2025年9月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月以降も開催です!

参加者募集中

アジリティ&ランクリニック

久しぶりにスポーツを再開したい! でも、いきなりは不安・・・
運動が苦手だけど・・・健康のため・ストレス解消

開催日 4/8・4/22・5/13・5/27 毎月2回火曜日開催

場所 昭和町総合体育館
 時間 19:30~20:30
 講師 ヴァンフォーレ甲府 フィットネスダイレクター 谷 真一郎 氏
 対象 昭和町在住 小学生~大人までの男女

楽しく汗をかきましょう!
1回のみ参加も可能です。



下記QRコードより
お申込みください