

みんな生き生き!!

こぴっと元気倶楽部



カメラリアでは体力アップを目的とした「こぴっと元気倶楽部」を開催します。
運動を楽しみながら、「こぴっと」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：2023年4月4日(火)からスタート! 年間37回 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
参加費 (傷害保険料含む) : 会員 1回 200円 ・ 回数券 (11回分) : 2,000円 (1回お得です♪) * 別途 年会費
一般 1回 500円
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☆



パワーアップコース上旬期予定

2023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						

2023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			

2023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	

2023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					

2023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		

2023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

* 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)

介護予防コースも参加者募集中!
筋トレ・脳トレなど!
笑顔がいっぱい集まります♪



各種プログラム 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(カメラリア)

電話：055-275-6851 (月～金 9:00～17:00) FAX：055-267-8886

URL： <http://www.showa-camellia.com/> ホームページ&ブログで活動をご覧ください!!



参加費無料!

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

2023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						

2023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			

2023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	

2023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					

2023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		

2023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

2023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て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。



参加者募集!! 昭和総合型地域スポーツクラブ キャンメリア

ヘルスアップ ウォーキング

2023年4月5日(水)~2024年3月27日(水)

☆気軽に楽しく
体力づくりを!

☆仲間づくりに!
年間通して歩くことで、
季節の変化、
仲間との交流を楽しめます♪



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)

*イベント開催も行います *詳しくは日程表をご覧ください



無料体験会
4月5日(水)
10:00~
押原公園 管理棟裏広場集合

4月12日は遠出ウォーク開催
押原公園集合でバスにて河口湖方面に行きます。
集合 9時 バスにて移動・ウォーキング
解散 14時
参加費：会員 500円 / 一般 1,000円
お申し込みはキャンメリアまで(定員 40名)

種目：ウォーキング ノルディック・ウォーキング 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!!

♪4月19日までのお申込で
3,800円お得です。

会員：年会費 5,000円 *全日程参加(年会費・通常ウォーキング含む)： 10,000円 *遠出は含まれません
参加費： 会員 1回 200円(遠出は1,000円)・回数券 11回 2,000円
(傷害保険料を含む) 一般 1回 500円(遠出は2,000円)・回数券 5回 2,500円

通常ウォーキング

ノルディック

遠出

サマータイム(9:30~)

2023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						

*4/5は無料体験会

2023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			

2023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	

2023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					

2023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		

2023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

2023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				

2023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		

2023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						

2024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			

2024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	29		

2024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						

キャメリア 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。

2023年度 グラウンドゴルフ事業 スケジュール

予選会 チャンピオンシップ 予備日or練習会

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

2023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						

2023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			

2023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	

2023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					

2023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		

2023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

7/31は24日開催の場合、練習会は無

2023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				

2023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		

2023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						

2024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			

2024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	29		

2024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						

- 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

【キャメリア GG 公式 LINE】

中止などの情報を配信します

カメラア ヘルスアップ ヨガ教室

2023年4月13日(木)~2024年3月28日(木)

開催日 4月13日(木)~ 毎週木曜日

講師 木村 幹先生

時間 13時30分~14時30分

場所 昭和三町総合体育館 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 カメラア会員 200円/回

(別途年会費)

一般 500円/回

持ち物 水分・ヨガマット(バスタオル可)

定員 40名

(感染症予防対策のため、必ず事前にお申込みください)

申込方法 お電話またはカメラア HP(お問い合わせフォーム)にてお申込みください



昭和三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

2023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						

2023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			

2023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	

2023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					

2023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		

2023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

2023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				

2023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		

2023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						

2024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			

2024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	29		

2024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						

レディース3B体操教室

日 時：4月14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 200円(1回) 回数券 11枚…2,000円
 一般 500円(1回)

講 師：(公社)日本3B体操協会 公認指導士 矢沢 稔美先生

昭和町総合体育館 10:00～11:30



教室開催日

2023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						

2023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			

2023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	

2023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					

2023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		

2023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

2023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				

2023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		

2023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						

2024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			

2024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	29		

2024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						

各種スクール・教室 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(カメラリア)

電話：055-275-6851 (月～金 9:00～17:00) FAX：055-267-8886

URL：<http://www.showa-camellia.com/> ホームページ&ブログで活動をご覧ください!!

お問い合わせ

