

スポーツをもっと身近に!!

2019年4月1日 第1号

Camellia

昭和総合型地域スポーツクラブ

通信

みんな生き生き!!

こびっと元気倶楽部



4月9日(火) 無料体験会 参加者募集!!



カメラアでは介護予防事業として「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」できること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：2019年4月9日(火)～2020年3月24日(火) 計34回
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・スポレック・ペタンク・卓球 等

スタッフ：カメラア スタッフ（日本体育協会公認 スポーツプログラマー 等）

ヴァンフォーレ甲府アカデミースタッフ

会場：昭和町立総合体育館

年会費：5,000円(ヘルスアップウォーキング・3B体操等の会員登録者は免除)

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♪)

非会員 1回 500円 ・ 回数券(5回分)：2,500円

*昭和町内在住高齢者かつ、いきいき健康課・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(送迎希望者は、1回 100円1週間前までにお申込みください。)

持ち物：上履き・タオル・水分

お申込み：無料体験会は実施日前日までにお申し込みください。

☆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☆



3B体操・筋トレ・脳トレなど!
笑顔がいっぱい集まります♪



カメラア 英語教室

毎週金曜日開催 会員募集!

英語に初めて触れる
お子さんでも安心!



対象：小学生

場所：押原公園管理棟

日時：毎週金曜日

18:00～18:50

講師：皆川恭子先生

留学経験のある熱心な先生です

会費：4,000円/月(年会費別途)

無料体験 参加者募集!

小学1～3年生クラス 4月5日(金) 17:00～17:50

小学4～6年生クラス 4月12日(金) 17:00～17:50

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(カメラア)

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!!



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
全 76 回

常永地区
常永ゆめ広場駐車場側
全 61 回

時間 午前 6:30

※ 雨天は行いません

昭和総合型地域スポーツクラブ Camellia

2019年度 ラジオ体操 スケジュール

オレンジ色 押原・西条地区
黄色 常永地区

2019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				

2019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	

2019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						

2019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			

2019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

2019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					

2019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回毎にティッシュを1箱プレゼントしますので奮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 キャメリア

ヘルスアップ ウォーキング

2019年4月3日(水)~2020年3月25日(水)

4月3日(水)
無料体験教室開催!

毎週水曜日 10:00~12:00

(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)

*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

☆気軽に楽しく

体力づくりを!

☆仲間づくりに!



春の遠出コースのご案内

4月17日(水) 8時45分集合 14時ごろ解散
 行き先: 北杜市武川町眞原⇒山高神代桜
 持ち物: 歩きやすい服装・靴・帽子・水分・昼食
 参加費: 会員 1,000円、非会員 2,000円
 申込期間 4月3日(水)~10日(水)
 (お電話または事務局まで)
 定員 50名(会員含む)



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24日までのお申込で
3,000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) 非会員 1回 500円(遠出は2,000円)・回数券 5回 2,500円

2019年度 ヘルスアップ ウォーキング スケジュール

通常ウォーキング

ノルディック

遠出

ワンウェイ

体力測定

2019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				

2019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	

2019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						

2019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			

2019年8月

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

2019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					

2019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		

2019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

2019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				

2020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	

2020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

2020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

レディース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。ご興味のある方は是非ご参加ください。リフレッシュできます!!

レディース3B体操教室

日時：4月5日より毎週金曜日 10時～11時30分まで
(詳細日程は下記をご覧ください)

会場：昭和町総合体育館または押原公園管理棟2階

対象者：女性



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。

会員：年会費 5,000円 参加費 200円(1回) 回数券 11枚…2,000円

非会員：参加費 500円(1回)

回数券 5枚…2,500円

講師：(公社)日本3B体操協会 公認指導士 矢沢 稔美先生

お得情報!!
ヘルスアップウォーキング
こびっと元気倶楽部
共通の会員登録となります

会場：

昭和町立総合体育館

押原公園管理棟2階

2019年4月

2019年5月

2019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				

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	

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						

2019年7月

2019年8月

2019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	31			

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

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					

2019年10月

2019年11月

2019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		

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

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				

2020年1月

2020年2月

2020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	

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

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				

おやこ3B体操

おやこ 無料体験教室 4/18 (木) 10:30~11:30

前期コース (5回・木曜日)

4/25 ・ 5/16 ・ 5/23
6/13 ・ 6/20

会場: 昭和町立総合体育館

対象: 1歳半以上のお子様 & 保護者

時間: 10:30~11:30

参加費: 500円(1回)

お得なチケット(5回分で2000円)もあります!

指導者: 矢沢 穂美先生

((公社)日本3B体操協会 公認指導士)

お申込み

各開催日前日までに

お電話またはメールにてお申し込みください。

後期コース (7回・木曜日)

無料体験教室! 9/19

通常教室 9/26 ・ 10/17 ・ 10/24

11/14 ・ 11/21 ・ 11/28



親子で遊んでママもリフレッシュ!!

活動をご覧ください!

アメーバブログ [「キャメリア」](#)で検索
フェイスブック [「昭和総合型地域スポーツクラブ Camellia」](#)で検索
キャメリアホームページ URL: <http://www.showa-camellia.com/>



キャメリア グラウンドゴルフ大会 参加者募集中!!

毎回、町内外より約 500 名の参加をいただいているグラウンドゴルフ大会です。
*練習会も人工芝グラウンドで開催します。初心者の方も気楽にご参加ください。

2019年度 グラウンドゴルフ事業 スケジュール

キャメリア大会
 キャメリア大会予備日
 練習会

(大会を開催した場合は練習会に変更します。)

2019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				

2019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	

2019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						

2019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			

2019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

2019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					

2019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		

2019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

2019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				

2020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	

2020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

2020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

参加料
場 所
時 間

1回 500円
押原公園 天然芝・人工芝グラウンド
受付 8:00~8:30
開会式 8:30~8:45
ゲーム 9:00~

練習会要項

参加料
場 所
時 間

1回 200円
押原公園 人工芝グラウンド
受付 8:30~9:00
ゲーム 9:00~13:00



*詳細はHP またはお問い合わせください

2019 年度カメラリアサッカースクール 新規会員募集!!

カメラリアサッカースクールでは 2019 年度新規会員を募集します!!
 ヴァンフォーレ甲府アカデミースタッフが親切に、元気よく指導してくれます。
サッカーが大好きな友達・スポーツをするのが初めての友達・誰でも大歓迎です!!
 広い人工芝グラウンドで男の子も女の子も元気に伸び伸び動きましょ!!
 無料体験も随時受付します! 詳しくはお問合せください。



- 【対象】 キッズ(年中・年長園児)から小学生まで。 **※ガールズクラスは小学3年～中学3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。
- 【会費】 年会費：5,000 円 **※兄弟割引→2人目以降が年会費3,000 円(1名)**
 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

悪天候、学校行事、体調不良の場合は他の曜日に振替えができます!

【スケジュール表】 他のクラブとの併用も OK!

時間 / 曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
16:30~17:20(50)	年中・年長	—	年中・年長	—
16:30~17:30(60)	—	1・2・3年生	—	1・2・3年生
17:30~19:00 (90)	4・5・6年生	4・5・6年生	1・2・3年生 スキルアップ (17:30~18:30)	4・5・6年生 ガールズ 3年生以上
19:00~20:00 (60)	スキルアップ 4・5・6年生	*第2火曜日開催		

第2火曜日開催 スキルアップコース 参加者募集!

もっと上手になりたい!との声から生まれた「スキルアップコース」では、V Fアカデミースタッフの井上コーチ(元V F甲府選手)の指導のもと、行っています。

【対象】 小学4年生～6年生 (カメラリアスクール生以外も歓迎!)

【参加費】 500 円 (スクール生以外の参加可能ですが、2019 年度登録費として 800 円をお願いします。)

* 毎週木曜日開催のスキルアップ(1~3 年生対象)はスクール生限定のコースです。



Camellia
昭和総合型地域スポーツクラブ



スポーツ教室とは？
年間通して子ども達に多種目の運動経験を。とはじまった教室です。
隔週で行われる「スポーツ鬼ごっこ」は年間通しての固定種目ですが、
毎週土曜日開催の教室は月毎に種目が変わります。
興味がある方はぜひ！ご連絡ください！

スポーツ鬼ごっこは 隔週木曜日

時間: 17:30~19:00

場所: 押原公園 人工芝グラウンド

毎週土曜日は 多種目 (詳しくはHPで!)

時間: 13:30~15:30

場所: 押原小学校 体育館



スポーツ教室 4~6月の案内

体験希望の方は1回800円(サッカー・英語会員は500円)で参加できます！
希望者は事前にお電話でお申し込みください！！



- スポーツ教室 13:30~15:30 (押小体育館)
- バスケットボール アイゼン わくわくクラス 13:30~15:30 (押小体育館)
- テニス 13:30~15:30 (押小体育館)
- 鬼ごっこ 17:30~19:00 (押原公園人工芝G)

2019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				

2019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	

2019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						

会員募集!

入会方法:

年会費 5,000円(傷害保険等含む)

兄弟割引 2人目以降は3,000円

参加費: 2,000円/月

お申込み・お問い合わせ

(事務所は、押原公園管理棟内にあります)

昭和総合型地域スポーツクラブ Camellia (キャメリア)

TEL 055-275-6851 (月~金・9:00~17:00)

FAX 055-267-8886

体験・入会共に事前にご連絡ください

