



## ◆◆◆ スポーツイベント・交流会 ◆◆◆

### 鶴岡市てくてく健康 里山あるき

6月17日(土)

榊引南小学区内

「さくらんぼの里を歩く」

果樹の里さくらんぼ園周辺 約8km

午前9時 榊引南小学校出発

申込 詳細鶴岡市広報に掲載



## スポーツ大会



### ◆第14回 くしスポリーグ ソフトバレーボール交流大会

- ◇期 日 令和5年6月～ 隔週木曜日夜間
- ◇時 間 19:30 開会式
- ◇会 場 榊引スポーツセンター
- ◇申 込 5月19日までクラブ事務局へ



### ◆第3回 シャフルボード&ポッチャ交流大会

- ◇期 日 令和5年12月13日(水)
- ◇時 間 13:00開会式
- ◇会 場 榊引スポーツセンター
- ◇申 込 は11月24日までクラブ事務局へ



### ◆第10回 くしびきカローリング 交流大会

- ◇期 日 令和5年10月14日(土)
- ◇時 間 10:00開会式
- ◇会 場 榊引スポーツセンター
- ◇申 込 9月22日までクラブ事務局へ



### ◆くしびきスポ・レク祭

- ◇期 日 令和6年2月11日(日)
- ◇時 間 9:00開会式
- ◇会 場 榊引スポーツセンター
- ◇種 目 ①ソフトバレーボール ②カローリング ③ポッチャ
- ◇申 込 は1月26日までクラブ事務局へ



鶴岡市総合型地域スポーツクラブ

# くしびきスポーツクラブ

スポーツで **健康** **仲間** **楽しみ** づくり



くしびきスポーツクラブは、  
スポーツをする環境を地域みなさんと  
一緒につくり上げていきます



令和5年度  
会員募集  
案内



くしびきスポーツクラブ事務局 TEL 0235-57-4311  
FAX 0235-57-4317

鶴岡市総合型地域スポーツクラブ

〒997-0342 山形県鶴岡市三千刈字清和 158-1 (鶴岡市榊引スポーツセンター内)

E-mail: kushibiki-sports@gmail.com





**くしびきスポーツクラブは、** スポーツでいい笑顔 くしびきスポーツクラブ

楯引地域における総合型地域スポーツクラブとして、住民のみなさんがいつでも運動に親しむことができる社会の実現を目指し取り組んでいます。

住民の運動・スポーツへ取り組むきっかけをつくり、情報提供を広く展開するとともに、会員同士や地域住民との親睦交流を図り、「生きがい・楽しみづくり」、「健康・体力の維持増進」、「子どもの健全育成」などを目的とし、『スポーツで・健康・仲間・楽しみづくり』を合言葉に、楯引地域のスポーツ振興や明るく活気あるまちづくりを目指してまいります。たくさんの住民の参加をお待ちしています。

コース名	活動日時	会場	コース参加料(4~3月)				活動内容
			年度一括	半期一括 前期4~9月	後期10~3月	1回ずつ払い	
バドミントン レクの会	毎週火曜日 19:30~21:30	楯引スポーツ センター	10,000円	6,000円	6,000円	350円	年代幅広く会員が増えており楽しんでいます。 有志で各種大会に参加する事ができます。
パンポン レクの会	毎週木曜日 9:30~11:30	楯引スポーツ センター	8,000円	5,000円	5,000円	350円	楯引地域で発展してきたスポーツ。 ミニテニスに似た競技です。
ラージボール 卓球	第2・4金曜日 19:30~21:00	楯引スポーツ センター	4,000円	2,500円	2,500円	350円	ラリーが続くので楽しいです。 初心者の方にもやさしく始めることができます。

コース名	活動日時	会場	コース参加料(4~3月)				活動内容
			年度一括	半期一括 前期4~9月	後期10~3月	1回ずつ払い	
くしスポ 健康クラブ	毎週火曜日 10:00~11:00	高齢者 活動センター	8,000円	5,000円	5,000円	350円	毎日の運動、健康寿命の延伸は、自身の手で つくりましょう。
カローリング レクの会	第1・3水曜日 10:00~11:30	楯引スポーツ センター	4,000円	2,500円	2,500円	350円	子どもから高齢者まで、誰でも楽しめる競技。 頭の体操にも。
うたごえ 喫茶	第1・3金曜日 10:30~11:30	くしびき温泉 ゆ~Town	4,000円	2,500円	2,500円	350円	心に沁みる歌を楽しく歌いましょう。 歌う事でいつまでも健康に過ごしましょう。
スポーツ 吹き矢	第4金曜日 10:00~11:30	楯引スポーツ センター	2,000円	1,300円	1,300円	350円	腹式呼吸で心身の健康、集中力アップ効果が 期待できます。吹き筒等用具はお貸しします。
ポッチャ レクの会	第4金曜日 10:00~11:30	楯引スポーツ センター	2,000円	1,300円	1,300円	350円	市民スポーツとして人気があります。 定期的に取り組める教室を新設。

## お得な 割引サービス

- ファミリー割引 一括払いの方、同一家族2人目より参加料(5割引)
- 複数コース割引 複数コース同時一括払いを選んだ方のうち、2つ目より(2割引)
- 小学生割引 各コース小学生以下の参加100円引となります

通年コースは無料体験でお試し参加できます。詳しくは、お気軽に事務局へ(0235-57-4311)

## くしびきスポーツクラブ入会の3案内

- 令和5年度の年会費について
- ① クラブ会員登録 個人年会費 (登録料・入会から1年間)
  - 大人(高校生以上) 3,000円 1人1回 1年分
  - 小人(中学生以下) 1,500円 1人1回 1年分

上記年会費のほか「コース別参加料」が必要となります
- コース別参加料の支払い方は3通り●
  - 年度一括 4月~3月
  - 半期一括 前期4月~9月 後期10月~3月
  - 1回ずつ払い 活動の毎回持参していただきます
- ② サポート団体登録【登録団体への運営サポート】
  - 構成人数 1名~10名 11,000円 1団体1回 1年分
  - 11名~30名 16,000円 1団体1回 1年分
  - 31名 以上 20,000円 1団体1回 1年分
- ③ 地区いきいき健康クラブ 活動サポート登録
  - 地区単位 6,000円(年度)
  - 特典 ①地区公民館へ出前教室かスポセンでの軽スポーツ  
教室開催1回
  - ②くしびきスポーツクラブ レク用品無料貸出
  - ③健康教室運営相談 など
- ④ 賛助会員 【クラブを応援してくれる企業・団体・個人】
  - 賛助会費 (登録料・1年間)
  - 個人 3,000円 全コース対応参加券 5枚を進呈
  - 企業・団体・商店など 5,000円 全コース対応参加券 10枚を進呈
  - 10,000円 全コース対応参加券 20枚を進呈

【クラブ会員優待協賛事業にご加盟下さい】

## くしびき温泉ゆ~Town フレイル予防 体操教室

加齢により心身が老い衰えた状態を「フレイル」といいます。日頃から取り組んで、フレイル状態にならないよう、健康な心身を守る予防体操を「楽しく!面白く!」続けましょう。

①「リズム体操」  
 日程 指定木曜日  
 時間 10:00~11:00  
 参加料 毎回100円  
 内容 明るくなじみのある曲に合わせて健康体操を行います

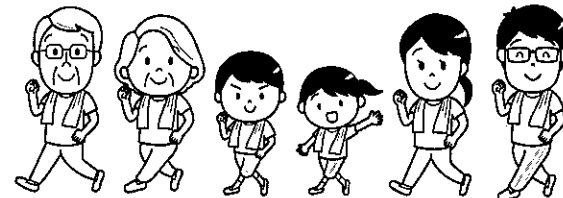
②「ゆ~ゆ~レクリエーション」  
 日程 第4月曜日  
 時間 10:00~11:30  
 参加料 毎回100円  
 内容 公式フナゲ、スポーツガラッキー、シャフルボード、ポッチャ、お手玉カーリング など様々なレクリエーションで楽しい運動を行います

両教室、見学・体験は無料です

## 委託教室

### スポーツ出前講座お引受します

各地区公民館や各団体で実施する健康教室に出前講座として講師を派遣します。健康寿命の延伸などご希望の内容にお応えします。実施2週間前までにお申し込みください。詳しくは事務局まで。



## 入会に際して

くしびきスポーツクラブは「鶴岡市楯引スポーツセンター」を拠点に活動しています。子どもから高齢者まで生涯にわたって運動に親しみ、健康と仲間作りをし心豊かに過ごしましょう。なお、ケガ・体調不良などには各自十分ご注意ください。

## 各コースでの お願い

- 子どもの参加の場合、保護者の送迎や付添いが必要です。
- 参加の際は全員で準備・後片付けにご協力くださるようお願いいたします。
- クラブではレクリエーション保険に加入します。それ以上の保険の加入は各自でお願いします。
- 都合により「予告なく変更の場合」があります。ご了承ください。

## 申込方法

○くしびきスポーツクラブ事務局においていただくか、各コース開催時、会場に直接おいでいただき、所定の申込書に記入してください。

## レクリエーション 用品貸出

マグダーツ 吹き矢道場 ドレミパイプ ファミリーバドミントン  
 ダンベル(500g) エクササイズボディボール スポーツガラッキー ほか  
 問い合わせは事務局までお願いします

## 協賛事業の 会員優待ご案内

地域内事業所様よりご支援をいただき「くしびきスポーツクラブ会員限定サービス」を実施しています。下記のところでご購入(ご利用)の際に割引などのサービスが受けられます。(各店のサービス内容はそれぞれ異なりますのでご確認ください)

- くしびき温泉ゆ~Town
- 朝日印刷(株)
- 三浦デザイン
- (有)ホンマスポーツ (敬称略 順不同)