

発行日 令和5年5月1日
 発行者 ましこチャレンジクラブ
 事務局 MCCクラブハウス
 南運動公園/中央公民館2F
 電話 0285(72)7985(南)
 0285(81)3071(中)
 F AX 0285(72)3632

今月のましこチャレンジクラブ

5月のカレンダー&プログラムリスト

悪天候や講師の都合、その他の諸事情により開催スケジュールを変更させていただく場合がございますので、予めご了承ください。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------------------|-----|--|---|--|---|---|
| 4/30 ショートテニス・夜 | 5/1 | 2 ラージボール卓球・屋 ジュニアランニングクラブ ミニバスケットボール ナイターソフトテニス | 3 グラウンドゴルフ+ わいわい子ども体操教室 益子剣道クラブ | 4 グラウンドゴルフ ショートテニス・屋 ジュニアランニングクラブ ラージボール卓球・夜 | 5 ストレッチポール体そう ジュニアランニングクラブ ミニバスケットボール 益子柔道会 益子剣道クラブ | 6 ジュニアランニングクラブ バドミントン教室 益子柔道会 |
| 7 ショートテニス・夜 | 8 | 9 ラージボール卓球・屋 ジュニアランニングクラブ ミニバスケットボール ナイターソフトテニス | 10 ニュースポーツタイム リフレッシュヨーガ わいわい子ども体操教室 益子剣道クラブ | 11 グラウンドゴルフ ショートテニス・屋 ジュニアランニングクラブ ラージボール卓球・夜 | 12 筋力・元気アップ教室 ジュニアランニングクラブ ミニバスケットボール 益子柔道会 益子剣道クラブ | 13 ジュニアランニングクラブ バドミントン教室 益子柔道会 |
| 14 楽々ウォーキング ショートテニス・夜 | 15 | 16 ラージボール卓球・屋 ジュニアランニングクラブ ミニバスケットボール ナイターソフトテニス | 17 グラウンドゴルフ+ リフレッシュヨーガ わいわい子ども体操教室 益子剣道クラブ | 18 グラウンドゴルフ ショートテニス・屋 ジュニアランニングクラブ ラージボール卓球・夜 | 19 ストレッチポール体そう ジュニアランニングクラブ ミニバスケットボール 益子柔道会 益子剣道クラブ | 20 ジュニアランニングクラブ バドミントン教室 益子柔道会 |
| 21 ショートテニス・夜 | 22 | 23 ラージボール卓球・屋 ジュニアランニングクラブ ミニバスケットボール | 24 ニュースポーツタイム リフレッシュヨーガ わいわい子ども体操教室 益子剣道クラブ | 25 グラウンドゴルフ ショートテニス・屋 ジュニアランニングクラブ ラージボール卓球・夜 | 26 筋力・元気アップ教室 ジュニアランニングクラブ ミニバスケットボール 益子柔道会 益子剣道クラブ | 27 ジュニアランニングクラブ バドミントン教室 益子柔道会 |
| 28 ショートテニス・夜 | 29 | 30 ラージボール卓球・屋 ジュニアランニングクラブ ミニバスケットボール | 31 グラウンドゴルフ+ わいわい子ども体操教室 益子剣道クラブ | 6/1 グラウンドゴルフ ショートテニス・屋 ジュニアランニングクラブ ラージボール卓球・夜 | 2 ストレッチポール体そう ジュニアランニングクラブ ミニバスケットボール 益子柔道会 益子剣道クラブ | 3 ジュニアランニングクラブ バドミントン教室 益子柔道会 |

日程等を変更しての開催です **お休み又は別の日に変更** 詳しくは裏面の「[お知らせ]ましチャレを楽しむ皆さまへ」をご覧ください。

| 曜日 | プログラム | サイクル | 時間 | 会場 | 対象 | 会員料金(ピジター料金) |
|-------|--------------|-----------------|-------------|-------------|------------------|--------------------------|
| 日 | 楽々ウォーキング | 毎月第2日曜日 | 9:00~12:00 | 5月⇒北公園あぐり館前 | どなたでも | 無料(500円/回) |
| | ショートテニス・夜 | 毎週日曜日 | 18:00~20:00 | 総合体育館アリーナ | 中学生以上 | 1,000円/年(200円/回) |
| 火 | ラージボール卓球・屋 | 毎週火曜日 | 10:00~12:00 | 総合体育館アリーナ | 一般~シニア | 3,000円/年(300円/回) |
| | ジュニアランニングクラブ | 毎週火曜日 | 18:00~19:00 | 南運動公園トラック | 小学生~中学生 | 5,000円/年(1,000円/月):週4回 |
| | ミニバスケットボール | 毎週火曜日 | 19:00~21:00 | 益子小学校体育館 | 小学3年生以上 | 5,000円/年:週2回(300円/回) |
| | ナイターソフトテニス | 第1・2・3火曜日(11月迄) | 19:00~21:00 | 南運動公園テニスコート | 小学生以上 | 4,800円/年(500円/回) |
| 水 | グラウンドゴルフ+ | 第1・3(・5)水曜日 | 9:00~12:00 | 町民センターグラウンド | 一般~シニア | 1,000円/年(200円/回) |
| | ニュースポーツタイム | 第2・4水曜日 | 9:00~11:00 | 総合体育館内 | 一般~定員20名 | 1,000円/年(200円/回) |
| | リフレッシュヨーガ | 毎月指定水曜日の3回 | 10:00~11:30 | 総合体育館多目的室 | 一般~シニア | 400円/回or1,000円/月(800円/回) |
| | わいわい子ども体操教室 | 毎週水曜日 | 18:20~19:20 | 総合体育館多目的室 | 小学生 先着20名 | 3,500円/月(無)兄弟姉妹特典無 |
| 木 | 益子剣道クラブ | 毎週水曜日 | 19:00~21:00 | 総合体育館武道場 | 小学生以上 | 1,000円/年(200円/回) |
| | グラウンドゴルフ | 毎週木曜日 | 9:00~12:00 | 町民センターグラウンド | 一般~シニア | 1,000円/年(200円/回) |
| | ショートテニス・屋 | 毎週木曜日 | 10:00~12:00 | 総合体育館アリーナ | 一般~シニア | 1,000円/年(200円/回) |
| | ジュニアランニングクラブ | 毎週木曜日 | 18:00~19:00 | 南運動公園トラック | 小学生~中学生 | 5,000円/年(1,000円/月):週4回 |
| 金 | ラージボール卓球・夜 | 毎週木曜日 | 19:00~21:00 | 総合体育館アリーナ | 一般~シニア | 3,000円/年(300円/回) |
| | ストレッチポール体そう | 第1・3金曜日 | 10:00~11:30 | 総合体育館多目的室 | 一般~定員30名 | 6,000円/年(500円/回) |
| | 筋力・元気アップ教室 | 第2・4金曜日 | 10:00~11:30 | 総合体育館多目的室 | 一般~シニア | 6,000円/年(1,000円/月) |
| | ジュニアランニングクラブ | 毎週金曜日 | 18:00~19:00 | 南運動公園トラック | 小学生~中学生 | 5,000円/年(1,000円/月):週4回 |
| | ミニバスケットボール | 毎週金曜日 | 19:00~21:00 | 益子小学校体育館 | 小学3年生以上 | 5,000円/年:週2回(300円/回) |
| | 益子柔道会 | 毎週金曜日 | 19:00~21:00 | 総合体育館武道場 | 小学生以上 | 1,000円/年(200円/回) |
| 土 | 益子剣道クラブ | 毎週金曜日 | 19:00~21:00 | 田野中学校武道場 | 小学生以上 | 1,000円/年(200円/回) |
| | ジュニアランニングクラブ | 毎週土曜日 | 9:00~11:00 | 南運動公園トラック | 小学生~中学生 | 5,000円/年(1,000円/月):週4回 |
| | バドミントン教室 | 毎週土曜日 | 19:00~21:00 | 総合体育館アリーナ | 小学生 先着30名 | 4,000円/年(300円/回) |
| 益子柔道会 | 毎週土曜日 | 19:00~21:00 | 総合体育館武道場 | 小学生以上 | 1,000円/年(200円/回) | |


みなさんもご一緒に!!


毎月第2・第4水曜日の午前中は!?



ニュースポーツタイム (カローリング ボッチャ など)


毎週水曜日の午前中は、第1・第3が毎週木曜日の週に一度じゃもの足りないと言うことで『グラウンドゴルフ+』を、そして第2・第4は、「カローリング」や「ボッチャ」などのニュースポーツを気軽にお楽しみいただきながら、無理のない運動での健康づくりと新たな出逢いや気の合うお友達との交流の場として『ニュースポーツタイム』を開催しております。

- 毎月第2・第4水曜日の開催(年間プログラム)
ちなみに、第1・第3水曜日は『グラウンドゴルフ+』
- pm.9:00~11:00 ⇒ 2時間の開催
- 会場は益子町総合体育館アリーナ、他
- このお時間にご参加いただける方ならどなたでも 
- 料金は会員⇒1,000/年、ビジター⇒200円/1回
- まずは一度、お試しでいらしてみても!?


毎週木曜日の
「グラウンドゴルフ」と
第1・第3水曜日の
「グラウンドゴルフ+」も
とっても楽しいですよ 



『カローリング』とは?

「そだねえ」の流行語も話題となった「ロコソラーレ」が、冬季オリンピックで見事2大会連続でメダルを獲得した「カーリング」を床の上で行う、陣取りゲーム式のニュースポーツです 

『ボッチャ』とは?

こちらは東京パラリンピックで、やはり日本勢の大活躍が記憶に新しい、障がい者向けに考案されたニュースポーツで、的球を狙って球を投げ(転がし)相手とその距離を競い合うスポーツです 



会員 参加者 大募集

| | | |
|------|--------------|---------|
| 年会費 | ◆一般(高校生以上) | 5,000円 |
| | ◆シニア(65歳以上) | 4,000円 |
| | ◆ジュニア(中学生以下) | 4,000円 |
| | ◆ファミリー(3名以上) | 10,000円 |
| ※保険料 | ◆一般(高校生以上) | 1,850円 |
| | ◆シニア(65歳以上) | 1,200円 |
| | ◆ジュニア(中学生以下) | 800円 |

※スポーツ保険の加入につきましては
ジュニア会員の方は全員ご加入いただきます。
それ以外の方は任意でご加入いただけます。

見学は自由だよ! 一度見に来て!!


お陰さまで11年目!!
今年こそ盛り上がって
いきましょう!!




予告

6月の楽々ウォーキング 
ましこチャレンジクラブ  わが町益子を歩こう会




お花見ウォーキング 

6月の楽々ウォーキングは、真岡市の井頭公園まで足を延ばしての『お花見ウォーキング』 お花見と言ってももちろん桜じゃありません!! 今回のお花見はちょうど見頃を迎えているであろう、優雅で可憐な薔薇です 

- 6月11日(第2日曜日) am.9:00 集合・出発!!
- 真岡市井頭公園自由広場※にお集まりください!!
(※1万人プール入口の北側の芝生広場です。)
- 所要時間⇒3時間 ■ コース距離⇒約6~7km(予定)
- 参加料は会員⇒無料 ビジター(会員外)⇒500円(改定)

お知らせ ましちゃを楽しみ皆さまへ

プログラムの日程等に一部変更がございますので、ましちゃを楽しみ皆さま、どうぞご注意ください。 

- 楽々ウォーキング この4月から ⇒ 令和5年度4月開催分より、クラブ運営上の観点から、ビジター料金を200円から500円に改定させていただきました。
- わいわい子ども体操教室 5月3日(水) ⇒ ゴールデンウィーク期間中は、お休みとさせていただきます。
- リフレッシュヨガ 5月の開催は ⇒ 10日(第2水曜日)・17日(第3水曜日)・24日(第4水曜日)の開催
6月の開催は ⇒ 7日(第1水曜日)・14日(第2水曜日)・21日(第3水曜日)の開催(予定)