



今月のましこチャレンジクラブ

発行日 令和6年8月1日
 発行所 ましこチャレンジクラブ
 事務局 MQCクラブハウス
 南運動公園/中央公民館
 電話 0285(72)7985(南)
 0285(81)3071(中)
 F A X 0285(72)3632

8月のカレンダー&プログラムリスト

悪天候や講師都合、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
8/4 ショートテニス・夜	5	6 ラージボール卓球・昼 Jr.ランニングクラブ ミニバスケットボール バスケットボール ナイターソフトテニス	7 グラウンドゴルフ+ リフレッシュヨガ バスケットボール わいわい子ども体操教室 益子剣道クラブ	8 グラウンドゴルフ ショートテニス・昼 スポーツ(社交)ダンス バスケットボール Jr.ランニングクラブ ラージボール卓球・夜	9 筋力・元気アップ教室 Jr.ランニングクラブ ミニバスケットボール バスケットボール 益子柔道会 益子剣道クラブ	10 Jr.ランニングクラブ 硬式テニス バドミントン教室 益子柔道会
11 楽々ウォーキング ショートテニス・夜	12 ラージボール卓球・昼	13 ラージボール卓球・昼 Jr.ランニングクラブ ミニバスケットボール バスケットボール ナイターソフトテニス	14 グラウンドゴルフ+ バスケットボール わいわい子ども体操教室 益子剣道クラブ	15 グラウンドゴルフ ショートテニス・昼 バスケットボール Jr.ランニングクラブ ラージボール卓球・夜	16 ストレッチボール体そう Jr.ランニングクラブ ミニバスケットボール バスケットボール 益子柔道会 益子剣道クラブ	17 Jr.ランニングクラブ 硬式テニス バドミントン教室 益子柔道会
18 ショートテニス・夜	19	20 ラージボール卓球・昼 Jr.ランニングクラブ ミニバスケットボール バスケットボール ナイターソフトテニス	21 グラウンドゴルフ+ リフレッシュヨガ バスケットボール わいわい子ども体操教室 益子剣道クラブ	22 グラウンドゴルフ ショートテニス・昼 スポーツ(社交)ダンス バスケットボール Jr.ランニングクラブ ラージボール卓球・夜	23 筋力・元気アップ教室 Jr.ランニングクラブ ミニバスケットボール バスケットボール 益子柔道会 益子剣道クラブ	24 Jr.ランニングクラブ 硬式テニス バドミントン教室 益子柔道会
25 ショートテニス・夜	26	27 ラージボール卓球・昼 Jr.ランニングクラブ ミニバスケットボール バスケットボール ナイターソフトテニス	28 リフレッシュヨガ バスケットボール わいわい子ども体操教室 益子剣道クラブ	29 グラウンドゴルフ ショートテニス・昼 バスケットボール Jr.ランニングクラブ ラージボール卓球・夜	30 ストレッチボール体そう Jr.ランニングクラブ ミニバスケットボール バスケットボール 益子柔道会 益子剣道クラブ	31 Jr.ランニングクラブ 硬式テニス バドミントン教室 益子柔道会
9/1 ショートテニス・夜	2	3 ラージボール卓球・昼 Jr.ランニングクラブ ミニバスケットボール バスケットボール ナイターソフトテニス	4 グラウンドゴルフ+ リフレッシュヨガ バスケットボール わいわい子ども体操教室 益子剣道クラブ	5 グラウンドゴルフ ショートテニス・昼 バスケットボール Jr.ランニングクラブ ラージボール卓球・夜	6 ストレッチボール体そう Jr.ランニングクラブ ミニバスケットボール バスケットボール 益子柔道会 益子剣道クラブ	7 Jr.ランニングクラブ 硬式テニス バドミントン教室 益子柔道会

日程等を変更しての開催 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(ビクター料金)
日	楽々ウォーキング ショートテニス・夜	毎月第2日曜日 毎週日曜日	9:00~12:00 18:00~20:00	8月⇒益子南運動公園 総合体育館アリーナ	どなたでも 中学生以上	無料(500円/回) 1,000円/年(200円/回)
火	ラージボール卓球・昼 益子Jr.ランニングクラブ ミニバスケットボール バスケットボール ナイターソフトテニス	毎週火曜日 毎週火曜日 毎週火曜日 毎週火曜日 第1・2・3火曜日(11月迄)	10:00~12:00 18:00~19:00 19:00~21:00 19:00~21:00 19:00~21:00	総合体育館アリーナ 南運動公園トラック 益子小学校体育館 益子小学校体育館 南運動公園テニスコート	一般~シニア 小学生~中学生 小学3年生以上 中学生 小学生以上	3,000円/年(300円/回) 5,000円/年(1,500円/月)週4回 5,000円/年週2回(500円/回) 5,000円/年+1,000円/月週4回(500円/回) 4,800円/年(500円/回)
水	グラウンドゴルフ+ リフレッシュヨガ バスケットボール わいわい子ども体操教室 益子剣道クラブ	第1・2・3水曜日 毎月指定水曜日の3回 毎週水曜日 毎週水曜日 毎週水曜日	9:00~12:00 10:00~11:20 16:00~18:00 18:20~19:20 19:00~21:00	町民センターグラウンド 総合体育館多目的室 総合体育館アリーナ 総合体育館多目的室 総合体育館武道場	一般~シニア 一般~シニア 中学生 小学生 先着20名 小学生以上	1,000円/年(200円/回) 400円/回or1,000円/月(800円/回) 5,000円/年+1,000円/月週4回(500円/回) 3,500円/月(無)兄弟姉妹特典無 1,000円/年(200円/回)
木	グラウンドゴルフ ショートテニス・昼 スポーツ(社交)ダンス バスケットボール 益子Jr.ランニングクラブ ラージボール卓球・夜	毎週木曜日 毎週木曜日 第2・4木曜日 毎週木曜日 毎週木曜日 毎週木曜日	9:00~12:00 10:00~12:00 15:00~17:00 16:30~18:30 18:00~19:00 19:00~21:00	町民センターグラウンド 総合体育館アリーナ 農村環境改善センター 総合体育館アリーナ 南運動公園トラック 総合体育館アリーナ	一般~シニア 一般~シニア 一般~シニア 中学生 小学生~中学生 一般~シニア	1,000円/年(200円/回) 1,000円/年(200円/回) 500円/回(1,000円/回) 5,000円/年+1,000円/月週4回(500円/回) 5,000円/年(1,500円/月)週4回 3,000円/年(300円/回)
金	ストレッチボール体そう 筋力・元気アップ教室 益子Jr.ランニングクラブ ミニバスケットボール バスケットボール 益子柔道会 益子剣道クラブ	第1・3金曜日 第2・4金曜日 毎週金曜日 毎週金曜日 毎週金曜日 毎週金曜日 毎週金曜日	10:00~11:30 10:00~11:30 18:00~19:00 19:00~21:00 19:00~21:00 19:00~21:00 19:00~21:00	総合体育館多目的室 総合体育館多目的室 南運動公園トラック 益子小学校体育館 総合体育館アリーナ 総合体育館武道場 田野中学校武道場	一般~定員30名 一般~シニア 小学生~中学生 小学3年生以上 中学生 小学生以上 小学生以上	6,000円/年(500円/月) 6,000円/年(1,000円/月) 5,000円/年(1,500円/月)週4回 5,000円/年週2回(500円/回) 5,000円/年+1,000円/月週4回(500円/回) 1,000円/年(200円/回) 1,000円/年(200円/回)
土	益子Jr.ランニングクラブ 硬式テニス バドミントン教室 益子柔道会	毎週土曜日 毎週土曜日 毎週土曜日 毎週土曜日	9:00~11:00 9:00~11:00 19:00~21:00 19:00~21:00	南運動公園トラック 町民センターテニスコート 総合体育館アリーナ 総合体育館武道場	小学生~中学生 小学3年生以上 小学生 小学生以上	5,000円/年(1,500円/月)週4回 6,000円/年(500円/回) 4,000円/年(300円/回) 1,000円/年(200円/回)

暑い中お見舞い 申し上げます



がんばれニッポン!!



PARIS 2024 PARIS 2024

今年もキケンな暑さの夏がやってきた!? 熱中症にはどうかくれぐれもお気を付けください!!

今年はより一層厳しい、大変危険な暑さの夏となっております!!

ご家族やご友人、ご近所さんやご一緒の方など、周りの方々にも気をお配りいただきながら、皆さまご自身もそれぞれ、どうかくれぐれもご自愛くださいますようお願い申し上げます。

2,024年 盛夏 ましこチャレンジクラブ



暑さに負けず・・・なんてゼツタイに言っちゃダメ!!
「ましチャレ」をお楽しみいただくなら無理は禁物!!
たっぷりの休憩と 十分な水分補給を心掛けて!!



体調が優れない時や「熱中症警戒アラート」が発表された際には、特にご注意くださいますようお願いいたします。

会員参加者 大募集

◆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きます。

見学は自由だよ! 一度見に来て!!

運動不足の解消に!!
健康の維持、増進に!!
新たな出会いを探しに!!
是非、ご活用ください!!



予告

9月の楽々ウォーキング

ましこチャレンジクラブ わか町益子を歩こう会



夕涼みウォーキング

キケンな猛暑が続く今年の夏、皆さん「夏バテ」していませんか?
この分だときっと9月になっても「ハンパない」残暑が続くそう!?
なので今年は復活 日中の暑さを避けて夕涼みウォーキング
ネオンが灯りはじめる薄暮の七井銀座を、楽しく歩きましょう!!

- 9月8日(第2日曜日) pm.5:00 集合・出発!!
- 益子町北公園めぐり館前にお集まりください!!
- 所要時間⇒2時間 ■コース距離⇒約6.5km(予定)
- 参加料は会員⇒無料 ビジター(会員外)⇒500円(改定)
- まだまだ暑さ対策、お飲み物、タオル等をお忘れなく!!

お知らせ ましチャレを楽しむ皆さまへ

プログラムの日程等に一部変更がございますので、
ましチャレを楽しむ皆さま、どうぞご注意ください。

お盆を迎える、8月13日(火)～16日(金)の期間は下記のとおり、夏休み(中止)とさせていただきます。多くのご参加を予定される皆さまはくれぐれもご注意ください。

- バスケットボール 8月の開催は ⇒ 水・木曜日の両日は開催時間を変更・延長し夏休み特別強化開催実施!!
- ラジボール卓球・屋 8月13日(火) ⇒ 会場施設が山の日振替休日による振替休館日で使用できないため、会場・時間ともそのまま、前日12日(山の日振替休日)に変更して開催
- ラジボール卓球・夜 8月15日(木) ⇒ 夏休み(お盆休み)とさせていただきます。
- ナイターソフトテニス 8月13日(火) ⇒ 会場施設が山の日振替休日による振替休館日で使用できないため、会場・時間ともそのまま、翌々週の27日(第4火曜日)に変更して開催
- わいわい子ども体操教室 8月14日(水) ⇒ 夏休み(お盆休み)とさせていただきます。
- 益子剣道クラブ 8月14日(水) ⇒ 夏休み(お盆休み)とさせていただきます。
8月16日(金) ⇒ 夏休み(お盆休み)とさせていただきます。
- グラウンドゴルフ 8月15日(木) ⇒ 夏休み(お盆休み)とさせていただきます、9月25日(第4水曜日)に代替開催
- ショートテニス・屋 8月15日(木) ⇒ 夏休み(お盆休み)とさせていただきます。
- 益子Jr.ランニングクラブ 8月13日(火) ⇒ 夏休み(お盆休み)とさせていただきます。
8月15日(木) ⇒ 夏休み(お盆休み)とさせていただきます。
- ストレッチポール体そう 8月30日(金) ⇒ 5月3日(金)の益子焼陶器市渋滞回避のお休み分の代替開催となります。
- リフレッシュヨーガ 8月の開催は ⇒ 7日(第1水曜日)・21日(第3水曜日)・28日(第4水曜日)の開催
9月の開催は ⇒ 4日(第1水曜日)・11日(第2水曜日)・18日(第3水曜日)の開催(予定)