



今月のましこチャレンジクラブ

発行日 令和7年8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
電話 0285(72)7985(南)
0285(81)3071(中)
FAX 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
8/3 ショートテニス・夜	4	5 ラージボール卓球 Jr.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	6 グラウンドゴルフ+ リフレッシュヨーガ 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	7 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	8 筋力・元気アップ教室 ラージボール卓球 Jr.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	9 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
10 楽々ウォーキング ショートテニス・夜	11 ラージボール卓球	12 ラージボール卓球 Jr.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	13 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	14 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	15 ストレッチボール体そう ラージボール卓球 Jr.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	16 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 益子剣道クラブ
17 ショートテニス・夜	18	19 ラージボール卓球 Jr.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	20 グラウンドゴルフ+ リフレッシュヨーガ 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	21 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	22 筋力・元気アップ教室 ラージボール卓球 Jr.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	23 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
24 ショートテニス・夜	25	26 ラージボール卓球 Jr.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	27 リフレッシュヨーガ 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	28 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	29 筋力・元気アップ教室 ラージボール卓球 Jr.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	30 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
31 ショートテニス・夜	9/1	2 ラージボール卓球 Jr.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+ リフレッシュヨーガ 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	4 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	5 ストレッチボール体そう ラージボール卓球 Jr.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 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	8月⇒大川戸登山口P	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)
	ラージボール卓球	毎週火曜日	9:00~11:00	総合体育館アリーナ	一般~シニア	4,000円/年(300円/回)
火	益子Jr.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(1,500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(500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)
	グラウンドゴルフ+	第1・2・3水曜日	9:00~12:00	町民センターグラウンド	一般~シニア	2,000円/年(200円/回)
水	リフレッシュヨーガ	毎月指定水曜日の3回	10:00~11:20	総合体育館多目的室	一般~シニア	400円/回or1,000円/月(800円/回)
	バスケットボール	毎週水曜日	16:00~18:00	総合体育館アリーナ	中学生	5,000円/年+1,000円/月:週2回(500円/回)
	わいわい子ども体操教室	毎週水曜日(毎月4回)	18:20~19:20	総合体育館多目的室	小学生 先着15名	3,500円/月(無)兄弟姉妹特典無
	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	2,000円/年(200円/回)
木	ショートテニス・昼	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)
	スポーツ(社交)ダンス	第2・4木曜日	13:30~15:00	農村環境改善センター	一般~シニア	500円/回(1,000円/回)
	バスケットボール	毎週木曜日	16:00~18:00	総合体育館アリーナ	中学生	5,000円/年+1,000円/月:週2回(500円/回)
	益子Jr.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(1,500円/月):週4回
	ストレッチボール体そう	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)
金	ラージボール卓球	毎週金曜日	9:00~11:00	総合体育館アリーナ	一般~シニア	4,000円/年(300円/回)
	益子Jr.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(1,500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(500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)
	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)
土	益子Jr.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(1,500円/月):週4回
	硬式テニス	毎週土曜日	9:00~12:00	町民センターテニスコート	小学3年生以上	4,000円/年(300円/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(3年以上30名迄)	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)

暑中お見舞い



申し上げます



当初の心配をよそに大盛況!!



OSAKA, KANSAI, JAPAN
EXPO2025

せっかくだから行ってみようかな?
でも心配なのはやっぱり熱中症!?

今年もやっぱり、とっても厳しい、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。

2,025年 盛夏 ましこチャレンジクラブ



暑さに負けず・・・なんてゼッ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ようお願いいたします。

予告 9月の楽々ウォーキング

ましこチャレンジクラブ いわが町益子を歩こう会

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」残暑が続きそう!?
なので今年こそ復活! 日中の暑さを避けた夕涼みウォーキング

- 9月14日(第2日曜日) pm.5:00 集合・出発!!
- 益子町北公園あ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6.3km(予定)
- 参加料は会員⇒無料 ビジター(会員外)⇒500円
- しっかり暑さ対策、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(水)～16日(土)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。また、それらに伴う代替開催や一部日程の変更などもございますので、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。

●ラージボール卓球

⇒12日(火)は、会場施設が祝日(山の日)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11日(月・山の日)に変更して開催いたします。

15日(金)は、夏休み(お盆休み)とさせていただきます。

尚、7月～9月は暑さ対策のため、開始時間を1時間早めて 9時～11時の開催となっております。

●益子ジュニアランニングクラブ

⇒14日(木)・15日(金)・16日(土)は、夏休み(お盆休み)とさせていただきます。

●ミニバスケットボール & バスケットボール

⇒1日(金)のミニバスケットボールは、都合によりお休みとさせていただきます。

13日(水)・14日(木)・15日(金)は、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

⇒12日(第2火曜日)は、会場施設が祝日(山の日)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、26日(第4火曜日)に変更して開催いたします。

●益子剣道クラブ

⇒13日(水)・15日(金)は、夏休み(お盆休み)とさせていただきます、その一部代替開催といたしまして、16日(土)に、時間はいつもどおり午後7時から、会場は総合体育館武道場で開催いたします。

●ショートテニス・昼の部

⇒14日(木)は、夏休み(お盆休み)とさせていただきます。

●スポーツ(社交)ダンス

⇒8月は夏休み(お盆休み)を考慮し、7日(第1木曜日)・21日(第3木曜日)に変更して開催いたします。

●筋力・元気アップ教室

⇒8月は通常の 8日(第2金曜日)・22日(第4金曜日)に加え、29日(第5金曜日)も開催いたします。

こちらは来月9月26日(第4金曜日)が都合によりお休みとさせていただきます分の代替開催となります。

●益子柔道会

⇒15日(金)・16日(土)は、夏休み(お盆休み)とさせていただきます

●硬式テニス

⇒23日(土)は、中学生軟式テニスの公式大会が開催され、会場施設のテニスコートが使用できないため、時間はそのまま、会場を南運動公園テニスコートに変更して開催いたします。

●バドミントン教室

⇒2日(土)は、都合によりお休みとさせていただきます。

●リフレッシュヨガ

⇒8月の開催は、6日(第1水曜日)・20日(第3水曜日)・27日(第4水曜日)の開催

9月の開催は、3日(第1水曜日)・10日(第2水曜日)・17日(第3水曜日)の開催(予定)