



今月のましこチャレンジクラブ

発行日 令和8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
 電話 0285(72)7985(南)
 0285(81)3071(中)
 F A X 0285(72)3632

5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
5/3 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	6 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 ナイターソフトテニス	7 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	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	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	13 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 ナイターソフトテニス	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 ストレッチポール体そう 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
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	20 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 ナイターソフトテニス	21 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	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	27 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	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 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	6/1	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	3 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 ナイターソフトテニス	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 ストレッチポール体そう 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(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⇒改善センター	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	毎週火曜日	10:00~12:00	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
水	ミニバスケットボール	毎週火曜日	19:00~20:30	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)
	グラウンドゴルフ+	第1・2・3水曜日	8:30~11:30	町民センターグラウンド	一般~シニア	2,000円/年(200円/回)
	リフレッシュヨガ	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
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)
	ナイターソフトテニス	第1・2・3水曜日(12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	毎週木曜日	8:30~11:30	町民センターグラウンド	一般~シニア	2,000円/年(200円/回)
	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)
金	バスケットボール	毎週木曜日	16:30~18:30	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)
	ラージボール卓球	毎週金曜日	10:00~12:00	総合体育館アリーナ	一般~シニア	4,000円/年(300円/回)
土	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	18:00~20:00	総合体育館アリーナ	小学生(3年以上30名迄)	6,000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)



わいわい子ども体操教室 本格的な子ども向けの体操教室

芳賀郡初となった本格的な子ども向けの体操教室『わいわい子ども体操教室』は、器械体操競技の基礎を取り入れて、あらゆるスポーツの基礎となる運動要素と、上手で美しい身のこなし方を、子どもたちに徹底指導する体操教室です。

- 毎週水曜日、午後6時20分～7時20分の1時間
毎月4回×12ヶ月＝年間48回※の開催(見学はご自由に)
※都合によりお休みとなった際は、日程を調整の上
別日に代替開催させていただく場合がございます。
- 益子町総合体育館2階の多目的室で開催
- 対象は小学1年生～6年生の会員のみ 定員は15名
- 料金は 3,500円/月(兄弟姉妹参加の半額特典はございません)
- 種目は、マット運動・跳び箱・鉄棒・縄跳び、など盛りだくさん

できた!!



講師のご紹介

この機会に是非、プロの指導を!!

講師をしていただく
生井 憲二 先生 と 金久保 佳子 先生 は
お二人とも健康運動指導士の資格を有する
運動指導のプロで、多くの運動指導の場や
体操教室などでご活躍されています。

生徒大募集!! 何かをはじめたいキミ、始めさせたいお父さんお母さん、必見!!

初心者から上級者までレベルに合わせた指導

バドミントン教室



楽しいのはもちろん、豊富な運動量で体力アップ、集中力アップにもつながる大人気のプログラム『バドミントン教室』
初心者から上級者まで、基礎から実戦(試合)形式の練習まで、生徒それぞれのレベルに合わせた最適な指導を行います。



- 毎週土曜日、午後6時～8時の2時間(見学はご自由に)
- 益子町総合体育館アリーナ※にて開催
※都合により開催会場が変更になる場合がございます。
- 対象は小学3年生～6年生 定員は30名
- 料金は会員⇒6,000円/年 ビジター⇒300円/1回
- ラケット、シューズなどの用具は、各自ご用意ください。
- お試しの体験参加もOK!! 遠慮なくお問い合わせ下さい。



新年度会員 新規参加者 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)	2,000円
	◆シニア(65歳以上)	1,200円
	◆ジュニア(中学生以下)	800円

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!!

※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!!



予告 6月の楽々ウォーキングの ましこチャレンジクラブ @ わが町益子を歩こう会

濃緑森林浴ウォーキング

梅雨に洗われ、夏も近い眩しい太陽に照らされた濃緑の中、
大自然の新鮮な空気に包まれての森林浴ウォーキング
決して無理なく、それぞれのペースで参加ください。
往路はややキツめ? 復路は楽チン!! 登山ではありません。

- 6月14日(第2日曜日) am.9:00 集合・出発
- 亀岡八幡宮境内にお集まりください。
- 所要時間⇒約3時間 ■ コース距離⇒約8.4km(予定)
- 参加料は、会員⇒無料 ビジター(会員以外)⇒500円
- お飲み物や日焼け対策など、くれぐれもお忘れなく!!

お知らせ ましチャレンジを楽しむ皆さまへ

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



- グラウンドゴルフ+ 5月6日(水) ⇒ 会場を益子町南運動公園に変更して開催いたします。
- わいわい子ども体操教室 5月6日(水) ⇒ 都合により、お休みとさせていただきます。
- グラウンドゴルフ 5月7日(木) ⇒ 会場施設が祝日振替休場日のため、お休みとさせていただきます。
- ショートテニス・昼 5月7日(木) ⇒ 会場施設が祝日振替休館日のため、お休みとさせていただきます。
- リフレッシュヨーガ 5月の開催は⇒ 13日(第2水曜日)・20日(第3水曜日)・27日(第4水曜日)の開催
6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)
- バドミントン教室(訂正) 令和8年度は⇒ 開催時間が、午後6時～8時(2時間の開催)と改められました。