

# 今月のましこチャレンジクラブ

発行日 令和8年6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

## 6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
5/31 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 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・屋 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
7 ショートテニス・夜	8	9 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	10 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 ナイターソフトテニス	11 グラウンドゴルフ ショートテニス・屋 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	12 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	13 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
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 Jr.ランニングクラブ ミニバスケットボール	17 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 ナイターソフトテニス	18 グラウンドゴルフ ショートテニス・屋 バスケットボール Jr.ランニングクラブ	19 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	20 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
21 ショートテニス・夜	22	23 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	24 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	25 グラウンドゴルフ ショートテニス・屋 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	26 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	27 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
28 ショートテニス・夜	29	30 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	7/1 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 ナイターソフトテニス	2 グラウンドゴルフ ショートテニス・屋 バスケットボール Jr.ランニングクラブ	3 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	4 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	6月⇒亀岡八幡宮	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)	
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)	
木	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・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)
	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	16:30~18:30	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	
金	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)
	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)	





# グラウンドゴルフ 新たなメンバーを大募集

ましこチャレンジクラブ  のビッグチーム(大所帯)に、あなたも今日から仲間入り!!

暑い日には暑い日なりに、寒い日には寒い日なりに、爽やかな日にはもちろん爽やかに、今日もみんなでナイスショット  無理のない運動量で体スッキリ、仲間との楽しい会話に気分ハツラツ、プレイの後は食欲モリモリ、ホントに良い事だらけ!!



ましチャレ No.1の  
ビッグチーム!!


- 第1～第3水曜日と毎週木曜日の開催  
(悪天候により中止となった場合は第4水曜日以降も開催)
- 4～9月  am.8:30～11:30 ⇒ 3時間のラウンド  
10～3月  am.9:00～12:00 ⇒ 3時間のラウンド
- 会場は益子町民センターグラウンド
- 一般～シニアの方を対象に、どなたでもOK 
- 料金は、会員⇒2,000円/年、ビジター⇒200円/回
- 初心者の方、大歓迎!! お試しの体験参加もOK 


待ってるぞォ～



## 新規会員大募集!! リフレッシュヨーガ

あなたも私たちと一緒に、日々の疲れた心と身体をリフレッシュさせてみませんか!?

やさしいポーズで全身をくまなく動かし、体の内側の筋肉を鍛えながら筋力・柔軟性・バランス力を身につけて、ケガの予防や健康維持を目指します。運動不足の方や体の硬い方、さらに肩こりや腰痛、便秘や冷え性、むくみなどでお悩みの方におススメ 

- 毎月指定水曜日の3回開催(概ね第1～第3水曜日)  
クラブインフォメーションやホームページでご確認ください。
- am.10:00～11:30 の 90分間(充分な休憩を取りながら)
- 会場は益子町総合体育館2階の多目的室
- 水曜日の午前中、時間のとれる一般からシニアの方が対象
- 料金は会員⇒400円/1回 or 1,000円/月、ビジター⇒800円/1回
- お問い合わせは、☎72-7985(MCC事務局:南運動公園内)まで
- 初心者の方、大歓迎!! お試しの体験参加もOK 

Professional

男性の方も大歓迎!!



## 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)	2,000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。

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!!



見学は自由だよ! 一度見に来て!!


## 予告 7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

### 梅雨明け祈願!! ウォーキング

ジメジメ、ムシムシして、梅雨明けは未だかなあ? って頃ですよえーイヤ!? もうすっかり梅雨明けして、ギラギラ太陽が顔を出してるかも!? すでに酷暑の夏が始まっているかも… この原稿を作っている5月も半ばすでにあちこちで30℃を超える真夏日に!? 今年の夏も思いやられます。

- 7月12(第2日曜日) am.9:00 集合・出発
- 益子県立自然公園「益子の森」集合・出発
- 所要時間⇒約3時間 ■ コース距離⇒約7km弱(予定)
- 参加料は、会員⇒無料 ビジター(会員以外)⇒500円
- お飲み物や暑さ対策など、くれぐれもお忘れなく!!

## 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。 

- わいわい子ども体操教室 6月3日(水) ⇒ 都合により、お休みとさせていただきます。
- リフレッシュヨーガ 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  
7月の開催は⇒ 1日(第1水曜日)・8日(第2水曜日)・15日(第3水曜日)の開催(予定)