



今月のましこチャレンジクラブ

発行日 令和8年7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

7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
6/28 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 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・昼 バスケットボール Jr.ランニングクラブ	3 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	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
5 ショートテニス・夜	6	7 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	8 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 ナイターソフトテニス	9 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	10 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	11 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
12 楽々ウォーキング ショートテニス・夜	13	14 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	15 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 ナイターソフトテニス	16 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	17 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	18 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
19 ショートテニス交流会	20 ラージボール卓球	21 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	22 わいわい子ども体操教室 益子剣道クラブ	23 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	24 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	25 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
26 ショートテニス・夜	27	28 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	29 わいわい子ども体操教室 益子剣道クラブ	30 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	31 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	8/1 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	7月⇒益子の森	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	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	19:00~20:30	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)
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)
	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・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	16:30~18:30	総合体育館アリーナ	中学生	5,000円/年+1,000円/月(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)
	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	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)

ショートテニス 参加者大募集!!

短くて軽いラケットと柔らかなスポンジボールでプレーするニュータイプのテニス  打球のスピードがゆっくりで弾みも小さいのでラリーが続きやすいのが最大の特徴で、テニス経験者はもちろん初心者の方でもすぐに楽しむ事ができますよ  コートはバドミントンコート(屋内)で、無理のない適度な運動量が見込まれ、運動不足解消には最適 .



- 夜の部 ⇒ 毎週日曜日の午後6時～8時 の2時間
- 昼の部 ⇒ 毎週木曜日の午前10時～正午 の2時間
- 会場はいずれも 益子町総合体育館アリーナ
- 夜の部は、中学生以上の方が対象
- 昼の部は、一般(学生以外)以上の方が対象となります。
- 料金は、会員⇒1,000円/年、ビジター⇒200円/回
- ラケットなどの用具はお貸しいたします。体育館シューズをお忘れなく
- 初心者の方、大歓迎!! お試しの体験参加もOK 

ショートテニスクラブ主催の
オープン大会開催が決定!!

ましチャレオープン 2026

7月19日(日)開催!!
参加者大募集!!
ビジター大歓迎!!

日頃の練習の成果をフルに発揮して、栄光をつかめ!!

- 開催日時 ⇒ 7月19日(日) 午前9時～正午(予定)
- 開催会場 ⇒ 益子町総合体育館アリーナ
- 参加料 ⇒ 会員は無料 ビジターの方は 300円
- 申込方法 ⇒ クラブハウスまでお電話で⇒0285(72)7985
(ご参加いただく方は、事前のお申込みが必要です)



予告 8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

濃緑涼感ウォーキング

8月の楽々ウォーキングは 距離は短め、休憩は長め、お帰りは早め!!
雨巻山には登りませんので、どうかご安心を  ただ!? 間違いなく
暑くなると思われますので、体調は万全に絶対無理はしませんように

- 8月9日(第2日曜日) am 9:00集合
- 大川戸登山口駐車場にお集まりください。
- 所要時間 ⇒ 3時間 ■ コース距離 ⇒ 約6km
- 参加料は、会員⇒無料・ビジター(会員以外)⇒500円
- 暑さ対策、お飲み物、汗拭きタオルなどお忘れなく 

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。 

- バスケットボール(水) 令和8年度は ⇒ 都合により、毎週水曜日の開催は6月を以て終了といたしました。
- ラージボール卓球 7月開催から ⇒ 暑さ対策として、火・金曜日の両開催とも開始時間を1時間早め、9:00～11:00(2時間)の夏時間に変更して開催いたします。
- 硬式テニス 7月 4日(土) ⇒ イベントの開催により会場施設が使用できないため、開催時間を12:30～15:30、会場を南運動公園テニスコートに変更して開催
- バドミントン教室 7月 4日(土) ⇒ イベントの開催により会場施設が使用できないため、お休み
7月25日(土) ⇒ 夏祭り(祇園祭)が開催されるため、お休みとさせていただきます。
- 益子柔道会 7月 4日(土) ⇒ イベントの開催により会場施設が使用できないため、お休み
7月25日(土) ⇒ 夏祭り(祇園祭)が開催されるため、お休みとさせていただきます。
7月31日(金) ⇒ 「NHKのど自慢」準備により会場施設が使用できないため、お休み
- ショートテニス(夜) 7月19日(日) ⇒ 開催時間を9:00～12:00に変更(通常時間の開催はお休み)して、総合体育館アリーナを会場に交流大会を開催いたします。
- ラージボール卓球 7月21日(火) ⇒ 祝日振替休館日により会場施設が使用できないため、会場・時間ともにそのまま、前日20日(月・海の日)に開催日を変更して開催
7月31日(金) ⇒ 「NHKのど自慢」の準備により会場施設が使用できないため、開催時間はそのまま、会場を北運動場体育館に変更して開催
- わいわい子ども体操教室 7月29日(水) ⇒ 6月3日(水)休止分の代替開催として、第5水曜日にも開催いたします。
- リフレッシュヨガ 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
8月の開催は ⇒ 5日(第1水曜日)・19日(第3水曜日)・26日(第4水曜日)の開催(予定)