



今月のましこチャレンジクラブ

発行日 令和8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)
 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
8/2 ショートテニス・夜	3	4 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	5 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	6 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	7 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	8 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 楽々ウォーキング ショートテニス・夜	10	11 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	12 グラウンドゴルフ+ 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	13 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	14 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	15 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
16 ショートテニス・夜	17	18 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	19 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	20 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	21 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	22 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
23 ショートテニス・夜	24	25 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	26 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	27 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	28 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	29 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
30 ショートテニス・夜	31	9/1 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	2 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	3 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	4 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	5 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	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)
水	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)
	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	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)

暑中お見舞い



申し上げます



ワールドカップの涼は!?



20th Asian Games
Aichi-Nagoya
2026
名古屋市

スポーツは本当におもしろい

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。

2,026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

残暑お見舞いウォーキング

今年も猛暑が続くキケンな夏、みな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!?

でも終わらない夏はない!! 小さな秋を見つけに出かけましょう

■9月13日(第2日曜日) am.9:00 集合・出発!!

■益子町民センター玄関前にお集まりください!!

■所要時間⇒3時間 ■コース距離⇒約7km(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(木)～16日(日)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。

●ショートテニス(夜の部)・(昼の部)

⇒6日(木)は、別団体の先約のため会場の総合体育館アリーナが使用できませんのでお休みとさせていただきます。

⇒13日(木)、16日(日)は、夏休み(お盆休み)とさせていただきます。

●ラジボール卓球

⇒7日(金)は、別団体の先約のため会場の総合体育館アリーナが使用できませんのでお休みとさせていただきます。

⇒14日(金)は、夏休み(お盆休み)とさせていただきます。

●益子ジュニアランニングクラブ

⇒13日(木)、14日(金)、15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

⇒13日(木)、14日(金)は、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(+)・グラウンドゴルフ

⇒12日(水)、13日(木)、19日(水)、20日(木)は、夏休み(お盆休み)とさせていただきます。

●わいわい子ども体操教室

⇒19日(水)は、町のトレーニング室利用者講習会のため会場の総合体育館多目的室が使用できませんのでお休みとし、後日改めて代替開催させていただきます。代替開催日につきましては決定次第お知らせいたします。

●益子剣道クラブ

⇒14日(金)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

⇒13日(第2木曜日)は夏休み(お盆休み)とし、6日(第1木曜日)に日程を変更して開催させていただきます。

●ストレッチボール体そう

⇒21日(金)は、通常より1時間早い9:00～10:30の90分間に、時間を変更して開催させていただきます。

●筋力・元気アップ教室

⇒14日(第2金曜日)は夏休み(お盆休み)とし、10月30日(第5金曜日)に代替開催させていただきます。

●益子柔道会

⇒1日(土)は終日、NHKのど自慢(予選会)の開催のため町民センター全施設の使用ができませんので、お休みとさせていただきます。

⇒14日(金)、15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

⇒1日(土)は終日、NHKのど自慢(予選会)の開催のため町民センター全施設の使用ができませんので、日程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させていただきます。

⇒15日(土)は、夏休み(お盆休み)とさせていただきます。

●バドミントン教室

⇒1日(土)は終日、NHKのど自慢(予選会)の開催のため町民センター全施設の使用ができませんので、日程はそのまま会場を北運動場体育館に変更して開催させていただきます。

●リフレッシュヨーガ

⇒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)の開催となります。

⇒9月の開催は、2日(第1水曜日)、9日(第2水曜日)、16日(第3水曜日)の開催を予定しております。